

Вознюк О.В. Особистісний вимір здоров'я: спроба системного аналізу // PADDHATI Міждисциплінарний методологічний мережевий журнал Електронне видання Режим доступу: <http://7promeniv.com.ua/naukovi-doslidzhennia/mizhdystsyplinarnyi-zhurnal/176-2012-vypusk-4.html>

Вознюк О.В., кандидат педагогічних наук, доцент,

докторант (Житомирський державний університет імені Івана Франка)

ОСОБИСТІСНИЙ ВИМІР ЗДОРОВ'Я: СПРОБА СИСТЕМНОГО АНАЛІЗУ

Аналізуються проблеми формування особистості майбутніх фахівців у контексті педагогіки життєвих фактів. Здоровий спосіб життя розглядається як найголовніший ресурс особистості суб'єктів освітнього процесу. Обґрунтовується інтегральний підхід до здоров'я та окреслюються його головні аспекти.

Ключові слова: *здоров'я, особистість майбутніх фахівців, педагогіка життєвих фактів, здоровий спосіб життя, суб'єкти освітнього процесу, інтегральний підхід до здоров'я.*

The problems of forming the personality of the prospective specialists are analysed in the context of the pedagogics of vital facts. The healthy way of life is examined as the most important resource of a personality of the subjects of educational process. Integral approach to health is grounded and its main aspects are outlined.

Keywords: *health, personality of the prospective specialists, pedagogics of vital facts, healthy way of life, subjects of educational process, integral approach to health.*

Як відомо, *ціль як компонент педагогічної системи тісно пов'язана з мотивацією особистості в процесі навчальної діяльності.* Мотиви залежать від потреб особистості і рушійних сил, що визначають поведінку людини. Механізм кристалізації мотивації пов'язується із закріпленням ефективних стратегій, які виробляються у процесі взаємодії соціальних, ситуативних і внутрішніх особистісних чинників, та перенесенням їх на інші види діяльності й у внутрішній план свідомості.

Найбільш складним у розумінні механізмів формування мотивації поведінки людини є процес переходу зовнішніх чинників мотивації у внутрішні, що на рівні синергетичної методології розуміється як взаємообмін системи та її середовища енергією та інформацією. У цілому, процес переходу від зовнішнього до внутрішнього регулювання поведінки виявляється проблематичним, тобто незрозумілим є те, яким чином зовнішня детермінація людської поведінки формує внутрішню детермінацію і поступово починає замінюватися нею, яким чином дитина, спочатку цілком залежна від зовнішнього середовища свого існування (принцип соціальної адаптації), кристалізує принцип *внутрішньої мотиваційної детермінації* [1] (тобто у певному розумінні звільняється від зовнішніх впливів, переборює механізми стихійної поведінкової орієнтації).

Беручи до уваги структуру детермінації діяльності (потребова та ціннісна) [2], можна виділити два рівні розвитку внутрішньої мотивації – ситуативний (що впливає із актуальних потреб людини) та ціннісний [3].

На ціннісному рівні внутрішня мотивація проявляється як особистісне новоутворення, вона є ознакою ціннісної детермінації життєдіяльності. Аналізуючи концепцію надситуативної активності В.А. Петровського, можна дійти висновку, що активна неадаптивність (надситуативність) є суттєвим показником розвитку внутрішньої мотивації на ціннісному рівні. Цей висновок впливає з точки зору, згідно з якою виокремлюються два види активності – адаптивна та неадаптивна.

Адаптивна стратегія полягає в пристосуванні до ситуації та близька до потребового рівня детермінації діяльності. Неадаптивна ж активність переносить акцент на вплив суб'єкта на ситуацію та її зміну.

Так, В.А. Петровський стверджує, що "в фактах активно-неадаптивного виходу людини за межі відомого і заданого проявляється, на нашу думку, власне суб'єктність, тенденція людини діяти в напрямі самовипробування, оцінки себе як носія "вільної причинності" [4]. Надситуативний мотив В.А. Петровський характеризує спонуканими, які є надлишковими з точки зору задоволення потреб і які можуть навіть знаходитися на протилежному їм полюсі, коли прийняття надситуативної мети не впливає з безпосередніх вимог ситуації. Однак саме ці характеристики (вихід за межі потребово-ситуативної детермінації) й описують розвиток внутрішньої мотивації на ціннісному рівні.

Тісно пов'язаним з внутрішньою мотивацією та надситуативною активністю є феномен творчої діяльності. Д.Б. Богоявленська виявила особливу творчу активність, яка не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок, але характеризується виходом за межі заданої мети та високим рівнем творчості [5].

Слід зазначити, що у контексті синергетики мотиваційні механізми також виявляються пов'язаними із творчою активністю особистості [6].

Таким чином, формування внутрішньої мотивації до певного виду діяльності впливає з розвитку творчої складової виховання, коли сприяння формуванню творчої особистості з позиції викладеного вище постає головним моментом у кристалізації внутрішньої мотивації поведінки людини.

Творчість є виходом у сферу багатозначного, багатомірного розуміння реальності та її опанування, тобто творчість передбачає актуалізацію надситуативності як здатності суб'єкта виходити за межі однозначних конструкцій "зовнішньої доцільності" [7], як вміння бачити ціле раніше за частини (гештальтосвіта), переходити за межі "безпосередньої даності" та маніпулювати категоріями потенційно-можливого, віртуального (опанувати механізмами цілепокладання). Відтак, саме творчість постає наріжним чинником реалізації особистості людини, здатної до активної поведінки та самодетермінації (це "креативне Я" А. Адлера): як писав О.Ф. Лосєв, особистість завжди і незмінно мислиться впливаючою і діючою.

Розвиток людини (у нас йдеться про професійне становлення і розвиток педагога) здійснюється за допомогою соціально-педагогічного середовища, яке виступає чинником **зовнішньої мотивації** людської поведінки. Проте ця зовнішня мотивація, яка передбачає розвиток з-під палиці, має врешті-решт трансформуватися у **внутрішню мотивацію**, що реалізує процес розвитку особистості на основі незалежних від зовнішнього середовища внутрішніх мотиваційних механізмів.

Зазначений процес реалізує механізм "**зрушення мотиву на мету**" – механізм формування нових мотивів: ті дії, які раніше слугували для досягнення мети та

відповідали певному мотиву, набувають самостійного значення і відокремлюються від первинної мотивації. При цьому допоміжні цілі, на які ці дії були спрямовані, набувають статусу самостійного повноцінного мотиву [8]. Ще у В. Вундта ми можемо дізнатися про "*гетерогенії цілей*", що реалізуються в тих випадках, наприклад, коли людина розпочинає вивчення іноземної мови з утилітарною метою – для того, щоб спілкуватися під час майбутньої поїздки за кордон з місцевими жителями. Але в ході навчання іноземній мові людина захоплюється цим процесом, коли заняття переростає в цілком самостійну значущу справу, що продовжує існувати і розвиватися незалежно від первинних мотиваційних механізмів. Аналогічний приклад приводить і О.М. Леонтьєв: учень читає підручник, щоб скласти іспит з певного предмету, але зміст настільки його захоплює, що закладає початок самостійному і тривалому інтересу до репрезентованого в книзі навчального предмету, коли те, що раніше було метою, стає мотивом. Подібні процеси були описані і іншими дослідниками, наприклад Р. Олпортом, який відзначав, що при перетворенні на мету засоби можуть набувати сили самостійних мотивів.

Людина, що розвивається на основі зовнішнього примусу, перетворюється на суто запрограмованого зовнішнім середовищем біологічного робота. Внутрішня ж мотивація, яка реалізує формування людської особистості, передбачає, *по-перше*, здатність людини до абсолютно вільних вчинків, що постає наріжною якістю особистості, яка за своїм визначенням є сутність, здатна здійснювати вільні вчинки. При цьому особистість постає метою людського розвитку (Б.Г.Ананьєв, І.Д. Бех, А.В. Петровський).

По-друге, внутрішня мотивація, вільна від впливів зовнішнього середовища (внутрішній локус контролю), в ідеалі має бути вільною від принципу детермінізму, що народжується у сфері буття як соціоприродної ари існування людини. В даному разі джерелом внутрішньої мотивації має бути **трансцендентна позиція людини**, що вийшла за межі буття, тобто трансцендувалася в парадоксальну сферу Абсолюту, Який, за визначенням, – **творча та принципова вільна від буття Сутність**.

Механізм акту трансценденції, здійснюваної у сфері когнітивних механізмів людського мислення, реалізується у сфері парадоксального мислення як єдиного способу звільнитися від умоглядних і умовних форм причинної підстави світу. Парадоксальне мислення, з іншого боку, є головним інструментом творчого – багатозначного, фрактально-голограмного, діалектичного мислення.

По-третє, внутрішня мотивація, як засвідчили психологічні дослідження, реалізується в так званій **надситуативній творчій діяльності** (як **способу трансценденції**), тобто внутрішня мотивація, вільна від детермінації зовнішнього середовища, реалізує творчий акт, виступаючи діяльністю, вільною від зовнішніх впливів, діяльністю задля самої діяльності.

По-четверте, внутрішня мотивація формується на шляхах непрагматичної діяльності (якою і постає творчість як непрагматична діяльність заради самої діяльності): експерименти Річарда де Чармса засвідчили, що якщо людина одержує винагороду за роботу, яку вона виконує за власним бажанням, то внутрішня мотивація цієї діяльності слабшати; а якщо ж людина не винагороджується за нецікаву діяльність, виконану нею тільки задля винагороди, то внутрішня мотивація до неї може парадоксальним чином посилитися [9].

Важливе те, що внутрішньо мотивована діяльність, що характеризується творчими рисами, приносить людині значне задоволення, коли з'являється "*відчуття потоку*",

самодетермінації і компетентності, які характеризуються певними психофізіологічними і поведінковими аспектами:

- відчуття повної (розумової і фізичної) включеності в діяльність;
- повна концентрація уваги, думок, чуттів на занятті, що вилучає зі свідомості сторонні думки і відчуття;
- чітке знання того, що слід робити у певний момент часу, ясне усвідомлення мети діяльності, повне підкорення вимогам, які йдуть від самої діяльності;
- чітке усвідомлення того, наскільки вдало виконується робота, чіткий і визначений зворотний зв'язок;
- відсутність тривоги з приводу можливої невдачі, помилки;
- відчуття суб'єктивної зупинки часу, або час починає перебігати дуже швидко;
- втрата звичайного відчуття чіткого усвідомлення себе і свого оточення, "розчинення" у справі;
- відчуття компетентності – усвідомлення людиною всієї повноти своїх можливостей, стан "я знаю, я можу", що дозволяє педагогу відчути себе професіоналом в своїй сфері;
- відчуття самодетермінації (внутрішній локус контролю) – це усвідомлення педагогом себе причиною своїх дій і вчинків [\[10\]](#).

Р. де Чармс показав, що всі **жорсткі зовнішні вимоги до людини знижують відчуття потоку**. І якщо людині вдається протистояти цим вимогам, то у неї з'являється, по-перше, задоволення від діяльності, по-друге, виникає відчуття самостійності і розуміння себе причиною своїх дій. У протилежному випадку, коли людина не може протистояти зовнішнім вимогам, то вона втрачає контроль над своїм життям, що призводить до відчуття незадоволеності, страху перед майбутнім, невпевненості в собі.

Едвард Діси показав, що **відчуття людиною самої себе як компетентного діяча і самодетермінованої особистості виступає її базовими потребами**. З іншого боку, задоволення цих базових потреб в тій або іншій діяльності вмикає **механізм формування внутрішньої мотивації до цієї діяльності**, як і остання виступає чинником реалізації відмічених базових потреб, з якими тісним чином пов'язана ще одна базова потреба, – **потреба в значущих відносинах**.



Наведені вище результати дозволили Е. Діси і Р. Раяну на базі Ротчерського університету (*Department of Clinical and Social Sciences in Psychology, University of Rochester*) створити **теорію когнітивної оцінки**, згідно якої людина в процесі тієї або іншої діяльності проводить оцінку трьох параметрів: **причинного** (коли людина прагне з'ясувати, що є причиною її дій – вона сама або дещо ззовні), **компетентнісного** (пов'язаного із з'ясуванням ефективності діяльності) і **соціального** (коли людина, включена в діяльність, прагне з'ясувати, наскільки її діяльність сприяє підтримці значущих міжособистісних взаємин).

В умовах, коли людина **упевнено локалізує причину своїх дій в собі, вважає себе компетентною і інтегрованою в соціальну систему значущих відносин, ця людина формуватиме внутрішню мотивацію своєї діяльності (поведінки), а сама діяльність набуває творчих рис, приносячи людині успіх і психологічне благополуччя**. Останнє ініціює **переживання щастя, відчуття свідомості і повноти свого існування, відчуття самоактуалізації**. Як засвідчили дослідження, психологічне благополуччя безпосереднім чином визначається процесом задоволення базових потреб, оскільки чим вищим є рівень задоволення базових потреб, тим вищим є рівень психологічного благополуччя особистості:

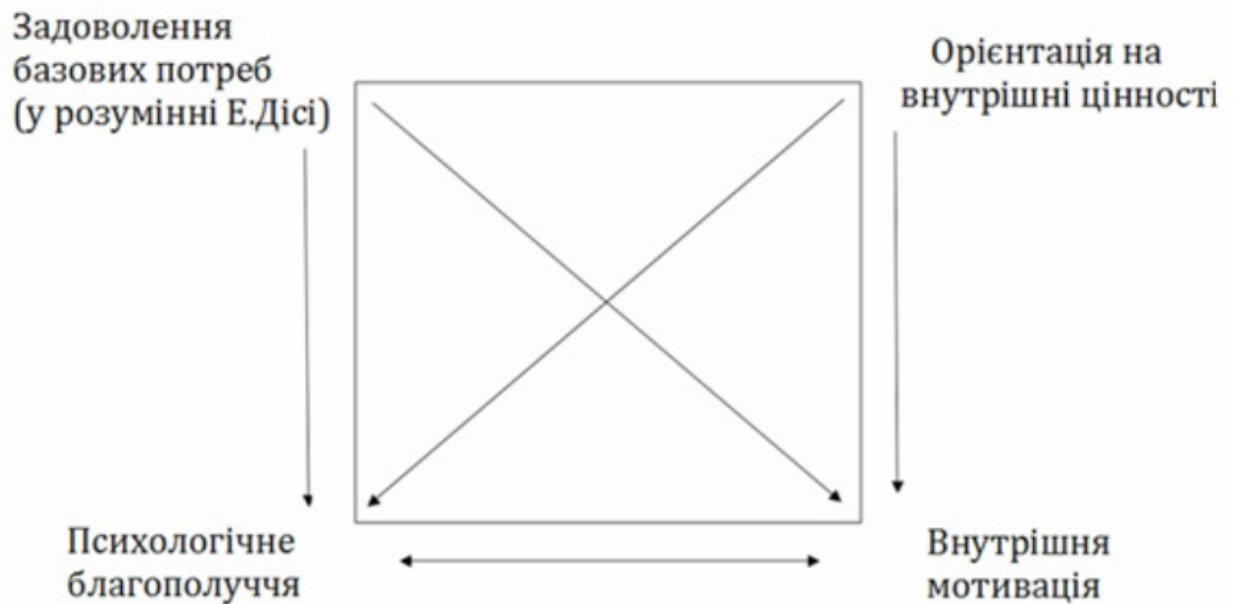


Подібно до того, як існує дихотомія "внутрішня мотивація – зовнішня мотивація", так само була виявлена і дихотомія "внутрішні/зовнішні цінності" людини. При цьому внутрішні цінності окреслюють особистісне зростання, міжособистісні взаємини, інтелектуально-естетичний розвиток, а зовнішні – фінансовий успіх, зовнішню привабливість і силу (владу), а також славу, популярність [\[11\]](#).

Суттєво, що люди, орієнтовані на зовнішні цінності, як правило мотивовані зовнішніми чинниками, а також мають достатньо низький рівень психологічного благополуччя, оскільки зовнішні чинники завжди непостійні і можуть створювати кризові зони соціально-матеріальної нестабільності.

І навпаки, **люди, орієнтовані на внутрішні цінності, по-перше, кидають виклик зовнішнім мотиваторам, по-друге, прагнуть самостійно приймати рішення, що і робить їх благополучними і успішними** (при цьому успіх тут пов'язаний з внутрішніми критеріями і не має нічого спільного з такими зовнішніми атрибутами, як привабливість і влада).

В.А. Клімчук побудував на основі цих чинників мотиваційний квадрат [\[12\]](#):

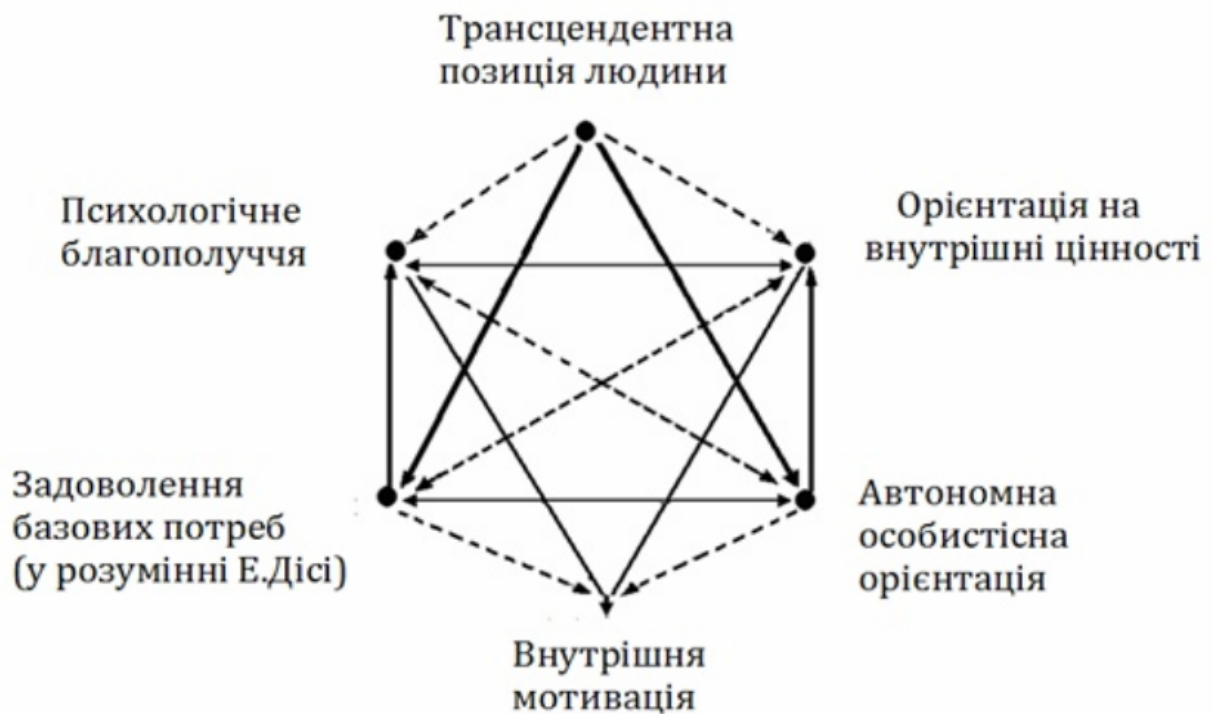


Окрім чотирьох розглянутих чинників розвитку людини доцільно залучити ще два. Один з цих чинників – це **особистісна орієнтація**, яка має такі типи:

1. *Автономна орієнтація*, заснована на переконанні людини про зв'язок усвідомленої поведінки з її результатами; джерелом поведінки виступає при цьому усвідомлення людиною своїх потреб і відчуттів.
2. *Підконтрольна орієнтація*, заснована на відчутті людини зв'язку поведінки з її результатом, проте джерелом поведінки виступають зовнішні вимоги.
3. *Безособистісна орієнтація* заснована на переконанні, що результат не може бути досягнутий цілеспрямовано і передбачений [\[13\]](#).

Наступний чинник – вже розглянута нами **трансцендентна позиція людини**, її спрямованість на сакральну-містичну, духовну поведінкову ідеологію, згідно якої парадоксальним чином поєднуються особистісна свобода людини і передбачення Всевишнього, без волі Якого "і волосся не впаде з голови людини". При цьому ця трансцендентна позиція реалізується як позиція творця, "Спостерігача" (у розумінні квантової фізики), що ініціює реальність через занурення людини в парадокс, в творчу активність створення життєвих сенсів, оскільки **трансцендентна позиція людини реалізується завдяки парадоксальному (творчому, діалектичному, надситуативному) мисленню**, а також **ініціюється певним сенсом як парадоксальним поєднанням різних і протилежних аспектів існування предмету, сенс якого відшукується**.

У цілому, внутрішня мотивація діяльності і поведінки людини реалізується в комплексі шести чинників:



Таким чином, **по-перше**, для здійснення професійного розвитку особистості педагога слід інтегрувати його в розвивально-професійне соціально-педагогічне середовище, коли це навчальне середовище, по-перше, має генерувати творчу професійну діяльність, активність щодо створення життєвих сенсів і породжувати механізми внутрішньої мотивації.

По-друге, це розвивально-професійне середовище має бути наближене до життя (що відповідає принципу контекстного навчання, згідно якому навчальний процес у системі професійної освіти має в його найбільш істотних рисах імітувати, моделювати майбутню професійну діяльність студента).

По-третє, це дане середовище має сприяти формуванню у людини трансцендентальної позиції через занурення людини в парадокс, що дозволяє генерувати творчу активність створення життєвих сенсів.

Отже, процес розвитку людини починається зі світоглядного аспекту (що виражає вищий рівень життєвих цінностей людини), який актуалізується за допомогою розвитку парадоксального мислення. Цей момент є вирішальним в нашій системі формування внутрішньої мотивації, яка відрізняється від інших подібних систем.

У контексті нашої педагогічної системи реалізувати розвиток людини у напрямі формування внутрішньої мотивації можна за допомогою педагогіки життєвих фактів, яка на основі підбору істотних (як тривіальних, так і **парадоксальних**) життєвих фактів (що витягуються безпосередньо як із життя, так і з педагогічної діяльності), а також педагогічних ситуацій, занурених в тренінгові форми навчання, дозволяє трансформувати свідомість молоді і ініціювати творчі форми діяльності, що виступає чинником розвитку особистості людини взагалі, так і людини як професіонала.

Наведемо приклади життєвих фактів, які виступають повчальним засобом і одночасно ілюструють дію зовнішньої (середовищної) і внутрішньої (особистісно-творчої) мотивації.

Побудову аргументів ми проводитимемо на основі розробленої нами *логіко-евристичної педагогіки*. Наочним полем нашої процедури є здоров'я, а його темою – *"психолого-педагогічні і біолого-медичні чинники здорового способу життя сучасної людини, зокрема педагога, медичного працівника"*.

1. *Перший життєвий факт* (а також супутні йому інші факти), що ілюструє дію зовнішньої мотивації, виявляє незвичайне явище, коли гірське вірменське село дало світу в першій половині XX сторіччя двох маршалів Радянського Союзу (один з них – І.Х. Баграмян), дванадцять генералів і більше сотні старший офіцерів. Цей феномен пояснюється тим, що вірменське село є анклавом, тобто територією, що уклінилася в простір іншої, достатньо ворожої держави – Азербайджана. Ця обставина перетворила всіх жителів вірменського села на воїнів, які в період військових колізій першої половини XX ст. зайняли чільне місце у військовій ієрархії СРСР.

Наведемо супутній даному факту факт. Учні з середнім рівнем інтелекту, розділили на два класи. Вчителів одного класу сказали, що, згідно з результатами тесту, в його класі всі діти з високим рівнем інтелекту. Іншого вчителя (з такою ж кваліфікацією) повідомили, що в його класі зібрані діти з низьким рівнем інтелекту. У кінці року провели тестування. Діти першого вчителя дійсно показали вищий рівень інтелекту... Психологи Р.Розенталь і К.Фурд в стандартному курсі експериментальної психології пропонували студентам навчати щурів проходити через лабіринти. Половину студентів повідомляли, що у них щури спеціально виведеного виду, з прекрасними здібностями до знаходження шляху в лабіринті, а другій половині студентів говорили, що у них щури спеціального виду, не здатного справлятися з цим завданням. За короткий час студенти, що навчали "здатних" щурів, досягли набагато кращих результатів, ніж студенти, які навчали "тупих" щурів [14].

Наведемо ще один факт. Ю.Б. Гіппенрейтер в книзі *"Введення в загальну психологію"* (1996) описує серію експериментів, сврямованих на пізнання зв'язку середовища і спадковості. В експерименті на підставі швидкого знаходження приманки в лабіринті конфігурації, що змінюється, відбиралися і селекціонувалися "розумні" (успішні) і "дурні" (неуспешні) щури. Усередині кожної групи проводилися схрещування, причому, ця процедура повторювалася протягом шести поколінь. В результаті одержаних експериментів одержали переконливі докази ефекту накопичення генетичної схильності до успішного навчання. Проте якщо умови експерименту змінити, змінюється і результат: "Відібране покоління "розумних" щурів вирощувалося в умовах збідненого середовища, де вони позбавлені і різноманітних вражень, і можливості активно діяти, рухатися. В результаті з'ясувалося, що такі щури при навчанні в лабіринті діяли на рівні "дурних" тварин, вихованих в природних умовах. Протилежні досліди з вирощуванням "дурних" щурів в збагаченому середовищі показали результати приблизно такі ж, що і у "розумних" щурів, які вирости в нормальних (розвивальних) умовах. Наведені експерименти підтверджують значення зовнішніх середовищних умов виховання для формування здібностей. Загальний висновок, який можна зробити на їх підставі, більш значущий: чинники середовища володіють вагою, сумірною з чинником спадковості, і можуть іноді повністю компенсувати або, навпаки, нівелювати дію останнього".

Наведені життєві факти, які свідчать про цілісність соціальної актуалізації людини, про її відкритість впливам соціуму, можна пов'язати із здоров'ям, яке виступає результатом відкритості *живого організму зовнішньому середовищу*. Можна сказати, що здоров'я фіксує органічне поєднання внутрішнього і зовнішнього життєвого простору, що ілюструється гармонійне існування ембріона, що знаходиться в материнському організмі, з яким даний ембріон складає єдине ціле.

Цю цілісність забезпечує енергія, виступаючи чинником цілісності, оскільки енергія як міра руху прямо співвідноситься з фізичним полем, яке не має маси спокою і конкретної просторово-часової локалізації, перебуваючи "скрізь і ніде", виступаючи, таким чином, фундаментальною метафорою і одночасно фізичним механізмом відкритості живої системи зовнішньому середовищу.

Отже енергія в її найбільш загальному і фундаментальному вигляді постає як поле – електромагнітне, гравітаційне, фотонне та ін. Для живого організму таким істотним полем виступає геомагнітне поле Землі, екранізація від якого на 2-3 і більше тижнів призводить до загибелі будь-якого живого організму [15].

Дослідження, які проводили зі щурами, поміщеними в частково ізольоване від геомагнітного випромінювання середовище, засвідчили, що в даному випадку в щурячій зграї розвиваються *канібалізм, пансексуалізм, підвищена агресивність, масові ракові метастази, багатокамерність внутрішніх органів*. Подібні ж явища (*пансексуалізм, садизм, ракові хвороби*) спостерігається, згідно дослідженням Д. Колхауна, в умовах перенаселеності в співтовариствах живих істот, що також супроводжується раковими пухлинами і іншими порушеннями, що призводять до різкого зменшення народжуваності [16].

Таким чином, брак енергії призводить до ракових захворювань – найбільш "чистої" недуги, яка фіксує прямий зв'язок з дефіцитом енергоресурсів людини. Якщо прийняти до уваги той факт, що за останні 2,5 тис. років активність геомагнітного поля Землі зменшилася на 60 % [17], то стає зрозумілим факт підвищення рівня агресивності землян, який має місце в умовах розквіту гуманістичної думки. Саме це може бути одним з пояснень парадоксу сучасного світу – сусідство культурних досягнень цивілізації з агресивними актами тоталітарних режимів.

Ми бачимо, що як і у випадку з перенаселенням, так і в умовах слабого геомагнетизму ми зустрічаємося з феноменом агресивності, ускладненим пансексуалізмом і тягою до руйнування, що випливають з браку якоїсь гіпотетичної вітальної сили, життєвої енергії, котру можна зіставити з феноменом "*енергетичного поля часу*" М.А. Козирєва, а також з "*хронополем*" А.Й. Вейника, з "*оргонною енергією*" В. Райха і деякими іншими подібними явищами, що виявляють феномен передачі стану впорядкованої організації матеріальних систем від одного об'єкту до іншого.

Можна провести паралель між геомагнітною (енергетичною) і соціально-психологічною ізоляцією, коли у індивідуумів (аутизм, шизофренія), у яких спостерігається сильна тенденція до побудови непроникної психофізіологічної, соціально-поведінкової і ціннісно-світоглядної межі між внутрішнім і зовнішнім, також має місце дефіцит життєвої енергії, оскільки ці індивідууми немов би замикаються в собі, перетворюючись на закриту систему, де, згідно законам термодинаміки, нарастають процеси ентропії, тобто хаосу.

На відміну від закритої системи, відкриті (дисипативні, нелінійні) динамічні системи, як вчить синергетика, виявляють ефект притоку енергії із зовнішнього середовища. Тому ніж більш закрита людина щодо зовнішнього середовища, тобто чим більш розвиненіший в ньому егоцентричний принцип індивідуалізму, тим більш енергетично знеструмлені вона є. Можна припустити, що компенсувати втрату енергії така людина може за рахунок руйнування об'єктів зовнішнього середовища, які при розпаді втрачають властиву їм буттєву цілісність і випромінюють якусь "субстанцію" (хронополе О.Й. Вейника або енергетичне поле часу М. А. Козирєва), що підтримує цю впорядковану цілісність. Звідси виникає феномен вандалізму і енерго-психологічноо вампіризму.

Другий приклад впливу зовнішньої мотивації (який реалізується завдяки зовнішньому середовищу) взятий з екстремальної психології, яка фіксує виникнення незвичайних якостей у людини під впливом екстремальних дій зовнішнього середовища. Так, у Вілі Ткачева в результаті контузії на афганській війні відкрився дар володіння іноземними мовами – зараз цей поліглот досконало володіє більш ніж сотнею живих і мертвих мов народів світу. Подібним же чином існують приклади і того, як незвичайний дар до складних математичних обчислень відкривався у неписьменних селян, які можуть виконувати головомішні математичні операції швидше комп'ютера.

Наведені приклади ніяк не інтерпретуються традиційною формувальною педагогікою – потрібна так звана *актуалізаційна педагогіка*, яка вивчає умови швидкої актуалізації високоорганізованих якостей людини і на теоретико-практичному рівні реалізується в явищі "вибуху" А.С. Макаренка.

Тепер звернемося до прикладів, що ілюструють дію *внутрішньої мотивації людини*. Розповімо про незвичайну людину – В.І. Дікуля [\[18\]](#), перемога якого над станом паралічу в принципі схожа з подібною історією М. Еріксона. В.І. Дікуль який народився в Каунасі недоношеним, вагою трохи більше кілограма. Його батька застрелили бандити, а мати померла, коли Валентин ще ходив в дитячий садок. З семи років жив в дитячих будинках: спочатку у Вільнюсі, потім в Каунасі. У дев'ять років захопився цирком, допомагав ставити цирковий шатер, чистити манеж, наглядати за тваринами, підмітати, мив підлогу.

У чотирнадцять років підробляв ремонтом мотоциклів. Займався гімнастикою, боротьбою, підняттям тяжістів, еквілібруванням, акробатикою, жонглюванням, створював трюки і фокуси. У 1962 році Валентину йшов п'ятнадцятий рік, коли він почав виконувати свій перший номер повітряної гімнастики в Палаці спорту на висоті 13 метрів. Несподівано лопнула сталеві щаблина, до якої кріпилася страховка. Хлопець впав; діагноз лікарів: "уомпресійний перелом хребта в поперековому відділі і черепномозкова травма", безліч локальних переломів; його ноги не рухалися, і Валентин повинен був провести частину життя, що залишилася, в інвалідному візку.

В. Дікуль розпочав тренування – піднімав предмети, розтягував гумовий джгут, віджимався; він займався по 5-6 годин на день, але ноги не діяли. Терплячи біль в хребті і втому, він виконував силові вправи і вивчав медичну літературу про хребет, збираючи необхідну інформацію. Доктори прохали його припинити витрачати даремно час і зусилля, пояснивши, що успіх неможливий. Але хлопець не заспокоювався, продовжуючи займатися до повного виснаження. Дні, тижні, місяці пройшли – він продовжував працювати по п'ять – шість годин на добу. Став піднімати гантелі – спочатку маленькі, потім збільшував вагу, розробляв всі м'язи спини, які були дієздатні. Далі у нього виникла ідея, що рухати потрібно і недіючі частини тіла, неначебто вони були здорові – повним циклом. Прив'язував до ніг мотузки і, пропускаючи під спинкою ліжка, яке відігравало роль блоку, тягнув за них – рухаючи ноги. Друзі допомогли встановити над ліжком систему блоків по схемі, намальованій В. Дікулем. Через вісім місяців його виписали з лікарні з інвалідністю першої групи. Йому виповнилося шістнадцять, коли він поїхав на інвалідній колясці в Палац культури профспілок. В. Дікуль був призначений керівником самодіяльного циркового гуртка, пояснював трюки молодим хлоп'ятам. За допомогою неймовірної сили волі день за днем він займався. Щодня до знемоги пересувався залом на милицях як на ручних ходулях, від напруги зводило руки, спину і шию.

Прошло п'ять років. В. Дікуль поїхав зі своїм цирковим колом в місто Ніду на літні канікули. Несподівано у нього піднялася температура, страшно боліли суглоби, Валентин неприємно. Коли він опам'ятався – не міг поворушити руками і говорити. Але через

тиждень відчув роботу м'язів стегна і природне замикання колінних суглобів при кроці в єдину роботу м'язів. При уколі голкою він почав відчувати біль, що свідчило про те, що спинний мозок почав відновлюватися. Ще за два тижні він зміг ходити за допомогою двох паличок. Зрештою В. Дікуль повернувся в цирк і став силовим жонглером, виконуючи силові вправи, деякі з них не під силу нікому на Землі. Але найголовніше досягнення Дікуля – це його внесок в медицину, його власна методика реабілітації.

Як бачимо, В. Дікуль виявив дива внутрішньої мотивації – проявляв незвичайну волю, яка виступає чинником свободи людини, оскільки є виразником **принципу суперечності, або принципу негативного зворотного зв'язку**. Як пише П. В. Симонов, воля, на відміну від феноменів нашого інерціального світу, де тіла від поштовху прискорюються, а перед перешкодою уповільнюються свій рух, проявляє неінерціальні властивості (що відповідають принципу негативного зворотного зв'язку): від поштовху вона сповільнюється, а перед перешкодою ескалюється. Тут воля діє “від протилежного”: вона атрофується поза перешкодами і посилюється при їх наявності. Так поведуться в уявному неінерціальному світі тіла з уявною масою, подібною “корінь квадратний з мінус одиниці” [19].

Важливо і те, що феномен волі виявляється в деяких фазових станах психіки (парадоксальної і ультрапарадоксальної), а також на рівні вищих психічних функцій, що співвідносяться із зміненими станами свідомості, в яких корінним чином змінюється адекватне (коли величина стимулу зовнішнього середовища відповідає величині реакції на нього організму) реагування психіки на зовнішні подразники.

Для того, щоб проілюструвати дію механізму волі, наведемо висновки Б. Беттельгейма, який провів декілька років у фашистських концтаборах і написав книгу “*Просвітлене серце*”. Він вивчив умов табірної середовища, де відбувається швидка деградація особистості через низку детермінант: колективна відповідальність за провини; знищення тих, хто якось виділявся з натовпу, що примушувало ув'язнених зливатися із загальною масою; і, що найголовніше, – позбавлення в'язнів самостійності, коли кожен самостійний крок карався; до найдрібніших деталей регламентація табірної життя. Б. Беттельгеймом був знайдений спосіб протидії корозії особистості – створення сфери автономної поведінки, в якій можна самостійно здійснювати вчинки і нести за них особисту відповідальність. Для цього потрібно було робити небагато з того, що в таборі не заборонялося (але і не примушувалося робити), наприклад, чистити зуби [20].

Відповідь на питання про те, яким чином В. І. Дікуль **сформував волю як чинник внутрішньої мотивації**, що поставила його на ноги, лежить в площині наших міркувань про творчий характер внутрішньої мотивації: саме могутній творчий акт, що мав місце в процесі життєвої творчості Дікуля, сформував його особистість яка, як і будь-яка інша, характеризується вольовим потенціалом, що виникає з внутрішньої суті особистості і не формується на основі зовнішніх впливів.

Цей творчий акт, що виявляє феномени надситуативності, трансценденції і що звільняє людину від впливів зовнішнього середовища, на рівні конкретних психічних механізмів реалізується в синергетичним фазовому стані – біфуркаційному феномені, який на рівні системи реалізується в **емерджентній системній властивості цілісності** (коли до властивостей цілісної системи не зводяться властивості її окремих елементів, що виявляє когерентний ефект, коли ціле парадоксальним чином постає більшим ніж сума його частин). Завдання педагога і полягає в організації умов (**тренінгових занять з відпрацювання у навчальній діяльності життєвих фактів**), відповідно до яких вихованці включаються в творчу діяльність, котра формує внутрішню мотивацію, в “силовому полі” якої і кристалізується особистість.

Наведемо *інший приклад* дії внутрішньої мотивації. Подумки здійснимо експеримент. Візьмемо дві групи студентів і спрямуємо в них двох викладачів, які мають працювати зі студентами протягом деякого часу. Перший викладач – носій англійської мови (іноземець), який володіє вищою педагогічною кваліфікацією. Другий – людина, що не володіє англійською мовою, але добре уміє мотивувати студентів до тієї або іншої діяльності. Якщо перший викладач працював зі студентами протягом місяця, то другий – всього п'ять хвилин. Через місяць студенти другої групи показали набагато вищий рівень володіння іноземною мовою, ніж студенти першої групи (з якими займався іноземець) (це реальний експеримент чи тільки подумки?). Пояснити цей парадокс нам допоможе принцип, згідно якому будь-яка освіта – це самоосвіта. Другий учитель за п'ять хвилин зміг мотивувати студентів на навчальну діяльність, і це привело до того, що студенти займалися англійською мовою кожен вільну хвилину свого життя. Виникає питання, невже головним у професії вчителя – є здатність до мотивації?

2. Розглянемо *другий життєвий факт*. Ми дійшли висновку, що здоров'я є чинником цілісності організму (що на мові синергетики означає відкритість організму зовнішньому середовищу), причому цілісності як усередині організму, так і його інтегрованості в зовнішнє середовище, яке також повинне бути цілісним, тобто здоровим. При цьому зазначений процес реалізується на цілісному психо-сомато-соціальному рівні ("здоров'я", за уточненим визначенням Асамблеї ВОЗ 1998 року, виражається "динамічністю процесу повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних вад"), коли потрібно також говорити про єдність і взаємну відповідність таких різнорівневих сутностей, як *психіка, соматика, соціум*, що і фіксує наведене визначення здоров'я, де охоплюються всі основні рівні ієрархії (інтеграції) людини, які виражають біологічний, психічний і соціальний зміст.

Виникає необхідність розглянути феномен здоров'я на рівні людського мислення та мови – тобто на тому рівні організації соціальної реальності, яка виступає головним чинником людини як виду, – *Homo sapiens*.

Мова людини є не тільки знаряддям мислення, але і впливом, причому впливом не тільки внутрішньо психічного (на рівні вербальної маніпулятивної техніки), але і на психофізичному рівні, де такий вплив здійснюється на основі механізму викликаних потенціалів головного мозку. Річ у тім, що психо-емоційна активність людини реалізується на рівні коливань електричних потенціалів мозку, що виявляють безліч специфічних частотних характеристик (у своїй більшості вони знаходяться в межах сприйманих людиною звукових частот), що співвідносяться з тими або іншими психосоматичними станами, починаючи від коми, і закінчуючи гарячковою активністю, охоплюючи емоційний діапазон, починаючи від страху і гніву, і закінчуючи станами радості і блаженства.

Феномен викликаних потенціалів мозку полягає в тому, що зовнішні звукові коливання можуть ініціювати внутрішні електричні коливання мозку, викликаючи до життя відповідні психічні стани. Людська мова несе в собі, крім просодики (мелодики), ритмічні характеристики, що і робить відповідний вплив на людину в рамках механізму викликаних потенціалів. При чому, цей феномен виявляється не тільки за наявності зовнішніх звукових джерел, але у процесі внутрішньої мови, тобто в процесі мислення, *внутрішнього діалогу*. Останній, як відомо, будучи вельми нав'язливим феноменом, супроводжує людину по життю практично постійно.

Тому на рівні мислення як істотної характеристики людини вона опиняється в тенетах своєї мови, від граматичної будови і семантичної платформи якої багато в чому залежить

не тільки здоров'я *людини*, але і адекватність *пізнання* людиною самої себе і світу, в якому вона існує.

Якщо здоров'я, що відображає принцип цілісності, є основним критерієм щасливого життя людини, то слово "*щастя*" можна вважати стрижньовим словом будь-якої мови.

У слов'янських мовах (українському, російському, білоруському) слово "*щастя*" (що постає одним з найважливіших і найбільш емоційно заряджених слів будь-якої мови, а також виражає найбільш глибинні і автентичні устремління людини і суспільства в цілому) етимологічно походить від слова "*частина*", яке складає основний семантичний зміст слова "*щастя*". Цей висновок цілком коректний, оскільки він базується на нейрофізіологічних закономірностях мислення, згідно яким семантико-морфемна організація мови знаходить безпосереднє віддзеркалення у вербальних мережах головного мозку людини – матеріальному субстраті, на основі якого, як вважається, реалізуються процеси мислення [21].

Можна припустити, що глибинно-сакральне значення слова "*щастя*" в даному разі пов'язане з ситуацією включення людини в дещо цілісне (сільську громаду, наприклад), з якого людина може одержувати свою "*частинку*" благ, що задовольняють її фундаментальні потреби і що роблять, таким чином, її щасливою.

Отже, якщо щастя є вищим призначенням людини, то щастя українця або росіянина, як видно, виникає з соборно-общинного життєвого устрою. Таким чином, можна припустити, що за своєю глибинною сутністю слов'яни є колективними, соборними істотами, інтегрованими в космос суспільного буття і характеризуються такими психологічними рисами, як емпатія, співчуття, ближньому, співпереживання. Звідси, мабуть, виникає колективістсько-пасивна природа українця і росіянина, що відображає риси соціальної психіки слов'янства [22].

Про соборний характер соціальних якостей носіїв *флексивних мов* говорить і те, що основна мовна конструкція, що виражає *принцип приналежності*, в цих мовах виражається структурою "у мене є", яка відображає модус сумісного існування людини і речі, тоді як структура "я маю", характерна для більшості європейських мов, виражає модус екзистенціальної роздільності людини і речі, тобто людини і світу.

Крім того, семантичне навантаження слов'янського слова "*щастя*" цілком відповідає суті людського здоров'я.

У англійській мові слово "*щастя*" ("*happiness*") етимологічно укорінене в слові "траплятися", "відбуватися" ("*to happen*"), тобто має подійну конотацію. Тут щастя як вище призначення людини виявляє, як бачимо, процесуальний, подієвий характер, тобто виражає те, що "трапляється", "відбувається" з людиною. Зрозуміло, що устремління до щастя тут реалізується як процес, як активна перетворююча дія завдяки активній взаємодії зі світом. Можливо, що таке глибинне значення слова "*щастя*" пов'язане з активною життєвою позицією ангlosаксів, з їх індивідуалізмом і прагненням до удосконалення свого життєвого простору – часто за рахунок навколишнього соціумно-природного середовища, що виражає ентропійний принцип життя, яке, як відомо, упорядковує себе за рахунок дезинтеграції навколишнього середовища [23].

Тим паче, що в нейро-лінгвістичному програмуванні процесуально-подієвий характер висловів людини (наприклад, "Я *ходив* в кіно"), на відміну від субстанційованого ("Мій *похід* в кіно") свідчить про активну життєву позицію людини. Ця обставина з'явилася

методологічним принципом НЛП щодо розробки методики визначення поведінкового статусу людини на основі аналізу її вербальної продукції, коли тенденція до вживання іменників замість дієслів свідчить про пасивну життєву позицію людини.

Більш того, вивчення впливу мови на здоров'я людини виявило дивовижні факти. Як пише В.Ю. Татур в статті *"Мова як вираз Цілого або як спосіб самоорганізації Єдиного"*, "Чим складніше мова, чим вище її лінгвістична складність, тим ближче вона до передачі властивостей цілісності, до уявлення і опису складним процесів. Експерименти, проведені професором Милою Шварц в університеті ізраїльського міста Хайфа, засвідчили, що мова, яка має граматичні складнощі, дає переваги в оволодінні знаннями. Школярі, що знають граматику російської мови, мають більше шансів досягти успіхів в освіті, ніж ті, хто не володіє російською мовою, а тільки івритом або іншими мовами. **При цьому одні лише розмовні навички російської мови такої "фори" не дають.** Дослідження так само показало, що вже тільки уміння читати *по-російськи* дає учням перевагу в оволодінні навичками читання на інших мовах. Наша граматика настільки самодостатня, що здатна "переварити" будь-яку лексику – навіть якщо в мові опиниться половина запозичених слів, все одно "руськість" її не втратиться. Якщо ми хочемо створити інноваційну економіку, то потрібно посилено вчити наших дітей граматиці російської мови. Так ми збільшимо їх творчий потенціал, їх конкурентоспроможність" [24].

У інтернетівському журналі *"Інсайд – осяяння"* (<http://www.poeto.narod.ru/page01.html>) йдеться про дослідження, проведені групою американських лінгвістів з Колледжу Баруха і Вісконсинського університету в Мілуоки. Ці дослідження показали, що переймаючи мову чужої країни, людина зазнає ще і трансформацію своєї особистості. Виявилось, що англійська мова може призвести до зайвої депресивності (у *цій мові людина втрачає відчуття спільності, атомізується, що викликає відчуття самотності*), іспанська змушує оптимістичніше дивитися на життя, а російська сприяє розвитку інтелектуальних здібностей.

Інтерес являє і те, що азіатські діти, що потрапляють в росіяни школи, показують кращі розумові здібності, ніж при використанні рідної мови. Частково це з'ясовно бідністю їх діалектів. Так, наприклад, в узбецькій мові синій і зелений кольори описуються одним словом, що зумовлюється місцем проживання носіїв цієї мови, а у в'єтнамському існує чотири слова, що позначають всі кольори. Проте, ця мова має інтонацію, передавальну сенс.

Як вважає директор Інституту лінгвістичних досліджень РАН академік Микола Казанський, "Мови дійсно впливають на оцінку людиною однакових подій і явищ, що відбуваються в житті. Ця особливість відома давно, і роботи з її вивчення проводилися ще з початку минулого століття. Якщо ви володієте двома мовами, то спробуйте сформулювати яку-небудь думку спочатку по-російськи, а потім по-англійськи. Думка по-англійськи або обідниться, або не зможе бути сформульована в тому ж ключі, що по-російськи. Наприклад, в одній російській фразі можна розглянути об'єкт як здалека, так і наблизити його. По-англійськи це зробити неможливо. Отже, відбувається спотворення сенсу. І краще зрозуміти переваги тієї або іншої мови, а також і її логіку здатні люди, володіючи декількома мовами. Наприклад, Достоевській знав 16 мов, а Пушкін писав багато чернеток своїх творів по-французьки. І вони створювали геніальні тексти".

Людська мова як система знаків і мова як мовленнєва діяльність відображає багато нюансів людського існування, виступаючи як ініціатором, так і продуктом соціальної практики. Так, як вважають дослідники, що вивчають генезис матерніх виразів і феномен агресивності людської цивілізації, якщо у дитини з дитинства контролюється анальна

сфера (як це має місце в цивілізованих країнах світу Європи, в США і Канаді), то надалі для неї актуальними і дієвими являються лайливі вирази, що відображають особливості анальних процесів (див. наприклад, *shit* – одне з найбільш частотних нецензурних слів американського варіанту англійської мови). Так, фраза "він був на сьомому небі від щастя" німецькою мовою може мати такий переклад: "він був такий щасливий, неначебто у нього в дупі було сім дірок".

У слов'янських народів анальна сфера дитини традиційно не одержує подібного репресивного контролю, на відміну від генітальної сфери, що, як вважають, і є причиною розповсюдження в цьому етносі безлічі матерних виразів. Можна припустити, що нерепресивне виховання дітей до 5-6 років в японських (а також в племенах деяких американських індіанців) сім'ях приводить до того, що в японській мові дивно мало слів, що виражають нецензурну лайку [25]. У зв'язку з цим інтерес викликає те, що, як показали дослідження соціальної агресії, підвищення соціальної агресії йде поряд з ескалацією матерних виразів в соціумі.

Таким чином, мова відображає особливості поведінкових стратегій людини. Так, відомий *тест 20 висловів*, при якому характеристика людиною самої себе переважно за допомогою прикметників (а не іменників) свідчить про її невротизм.

А.И. Сосланд в книзі "*Фундаментальна структура психотерапевтичного методу, або як створити свою школу в психотерапії*" [26] розповідає про тренінгові групи, в яких вчаться говорити на вигаданій абракабрському мові, що має оздоровчий ефект: кілька разів на тиждень в тренінговому центрі збираються учасники групи, які говорять один з одним на спонтанно вигадуваній "абракадабрській мові". Через 1-3 місяці, коли в групі поступово формується єдина мова, всі починають розуміти один одного. Апофеозом є те, коли члени групи збираються в якомусь людному місці і починають голосно розмовляти своєю мовою. Ця психотерапевтична практика може показатися надзвичайно дивною і надуманою, якби в буддистських духовних практиках (кількість психологічних термінів в яких на порядок вище, ніж у сучасній психології [27]) не існував принцип, згідно якому наша мова, обтяжена щоденними життєвими проблемами і стресами, несе в собі величезний деструктивний заряд. Тому просте читання сгармонізованих в мовному відношенні мантр, як і припинення внутрішнього діалогу, веде до помітного духовного оздоровлення людини.

Другий життєвий факт (що базується на аналізі слова "щастя") ще раз підтверджує **цілісний статус стану здоров'я**, що дозволяє застосовувати чинник цілісності не тільки до здоров'я окремої людини, але і суспільних конгломератів, які також виявляють системний ефект цілого.

У зв'язку з цим наведемо життєвий факт, який ми отримали із спостереження французького вченого Луї Тома, що займався вивченням термітів. Він виявив, що окремий терміт є істотою, задіяною в хаотичному русі. Але якщо ми збільшимо кількість термітів до якоїсь "критичної маси", то відбудеться диво: терміти почнуть створювати робочі бригади і, діючи надзвичайно погоджено, зводити грандіозну будову – термітник, виявляючи "велике знання" про споруду в цілому. Цей ефект виявляється у всіх "суспільних тварин", коли, наприклад, окремо взята особина сарани не знає напрома і мети руху під час міграції, а зграя – знає. Як з'ясувалося, "велике знання", або "велика воля" керує всіма нюансами існування співтовариств живих істот. Всі вони, узяті в цілому, утворюють "живу речовину" В.І. Вернадського, яке формує "цілісний планетарний організм" (Тейяр де Шарден), інтегрований в єдиний моноліт життя за допомогою так званих "слабких екологічних зв'язків" В.П. Казначєєва.

Наведемо інші життєві факти, котрі ілюструють дію принципу цілісності.

У 1974 році філософ і психолог Анатолій Раппопорт з Торонтського університету висловив думку про те, що найефективніша манера спілкування людей полягає в: 1) співпраці; 2) обміні; 3) прощенні. Іншими словами, якщо індивідуум, структура або група стикаються з іншими індивідуумами, структурами або групами, їм вигідніше всього шукати союзу. Потім важливим є закон взаємного обміну, який означає симетричну взаємодію людей, тобто відплату партнерові тим, що одержуєш від нього: якщо він вам допомагає, допоможіть; якщо він нападає на вас, нападять у відповідь – таким же чином і з тією ж інтенсивністю. І нарешті, треба, пробачити і знову запропонувати співпрацю.

У 1979 році математик Роберт Аксельрод організував конкурс між автономними комп'ютерними програмами, здатними реагувати, подібно до живих істот. Єдиною умовою було: кожна програма повинна бути забезпечена засобом комунікації і мати можливість спілкуватися із сусідами.

Р. Аксельрод одержав чотирнадцять дискет з програмами, які надіслали його колеги з різних університетів. Кожна програма пропонувала різні моделі поведінки (у найпростіших – два варіанти образу дій, у найскладніших – сотня). Переможець мав був набрати найбільшу кількість балів.

Деякі програми намагалися щонайшвидше почати експлуатувати сусіда, вкрати у нього бали і змінити партнера. Інші прагнули діяти поодиночі, ревносно охороняючи свої досягнення й уникаючи контакту з тими, хто здатний їх викрати. Були програми з такими правилами поведінки: "Якщо хтось проявляє ворожість, потрібно попросити його змінити своє ставлення, потім покарати". Або: "співробітничати, а потім несподівано зрадити".

Кожна з програм багато разів вступала в боротьбу з кожною з конкуренток. Програма А. Раппорта, озброєна моделлю поведінки СВОП (Співпраця, Взаємний Обмін, Прощення), вийшла переможницею. Більш того, програма СВОП, поміщена навмання в гушавину інших програм і що спочатку програвала агресивним сусідам, не тільки згодом отримувала перемогу, але й "заразила" інших, оскільки суперники зрозуміли, що її тактика найбільш ефективна для зароблення балів.

Ця інформація підтверджується особливостями взаємодії в тваринному світі. У 60-ті роки ХХ сторіччя (Франція) один кіннозаводчик купив чотирьох дуже гарних, жвавих сірих коней, дуже схожих один на одного, але характер у них був жадливий. Як тільки вони виявлялися разом то починали ворогувати; запрягти їх разом було неможливо, оскільки кожен кінь намагався бігти в свій бік. Ветеринарові спала на думку ідея помістити коней в чотири сусідні стійла і прикріпити на загальні перегородки іграшки: коліщатка, які можна було вертати мордою, м'ячі, які від удару копитом котилися до сусіда, різні яскраві геометричної форми предмети, підвішені на вірьовках. Ветеринар регулярно міняв коней місцями для того, щоб вони всі перезнайомилися і почали гратися разом. Через місяць чотири коні стали нерозлучні. Відтепер вони не тільки дозволяли запрягати себе поряд, а, здавалося, сприймали і роботу як нову гру [28].

Експериментальні дослідження засвідчили, що діти, маючи перед собою відповідні моделі поведінки в суспільстві, можуть, наслідувати їх, наприклад, стати товариський і менш боязкими. Одній групі дітей дитячого саду, що відрізнялися замкнутістю, демонструвався фільм про дітей, які добре поведуться, разом грають, діляться іграшками; інший, контрольній групі, показували фільм про дельфінів без жодного виховного призначення. Потім, спостерігаючи за поведінкою обох груп, дослідники відзначили, що

поведінка дітей першої групи змінилася на краще, вони стали більш товариськими і поступливими. Діти з контрольної групи, що дивилися нейтральний фільм про дельфінів, не змінили своєї поведінки і як і раніше уникали спілкування з своїми однолітками. Модель поведінки дітей у фільмі мала тривалу емоційну дію – через місяць після показу фільму діти пам'ятали його і продовжували доброзичливо ставитись до інших дітей (О'Коннор, 1969) [29].

3. Розглянемо третій життєвий факт (а також супутні йому інші життєві факти).

Цілісність людини виявляється і в тому, що *на будь-який негативний подразник зовнішнього середовища організм відповідає стресом, що призводить до різних захворювань*. При цьому стрес супроводжується набором неспецифічних реакцій організму, загальних практично для всіх без виключення хвороб. Виходить, що біля витоків захворювань покладено вузький набір причин, або, краще сказати, – *один чинник*, який призводить до ослаблення життєвого тону організму і звужує його життєвий, функціональний простір. Надалі має місце порушення нормального режиму функціонування одного із "слабких" ланок цього організму, що і називається хворобою.

Відтак, експерименти Г. Сель'є засвідчили, що будь-яка специфічна стресорна дія на організм викликає у ньому єдину реакцію, яку можна визначити як "симптом хвороби взагалі" [30], коли на розмаїття специфічних подразників середовища організм реагує неспецифічним, узагальненим чином. Це дозволяє припустити, що всі специфічні стресорні подразники (які мають єдиний функціональний наслідок – стрес) на їх глибинному (перцептивно-гностичному [31]) рівні реагування пов'язані із вищим регулятором поведінки людини – її свідомістю і, відповідно, певною системою ціннісних орієнтацій.

Стрес як психофізіологічне "потрясіння" організму зумовлюється меншою мірою негативними чинниками зовнішнього середовища і більшою – психолого-світоглядним негативізмом самої людини. Тобто соматичні (органічні) реакції на той або інший стимул (подразник) зовнішнього середовища, через наявність практично невичерпних ресурсів механізму гомеостазу (що підтримує діалектичну постійність внутрішнього середовища організму), принципово не можуть вилитися в хворобу (тут ми не розглядаємо екстремальні умови існування).

Хвороба виникає тоді, коли організм людини не може адекватно реагувати на зовнішні подразники саме через власну психолого-світоглядну деструкцію, що формує масу негативних, збиткових психологічних установок, що генерують, у свою чергу, всілякі хвороби. Як писав А. Маслоу, зараз багато психологів і представники інших спеціальностей приходять до висновку, що причина багатьох, якщо не всіх хвороб людини пов'язана з її психікою, і, зрештою, з її світоглядом. Процес лікування від будь-якої хвороби при цьому виявляється надзвичайно простим. Він полягає в гармонізації духовного світу людини, у впорядковуванні її свідомості, оскільки, як писав ще бл. Августин, "страждання людини виникають з нерегульованого розуму". Зрозуміло, що такий універсальний спосіб лікування всіх хвороб не може влаштовувати більшість медичних працівників.

Р. Музіль в романі "Людина без властивостей" пише про те, як подружня пара, що прогулюється серед вуличної суєти, спостерігає трагічну транспортну подію, яка справляє на жінку надзвичайно гнітюче враження. І лише після того, як її чоловік говорить, що у вантажівок дуже довгий гальмівний шлях, жінка заспокоюється, хоча вона і не розуміє значення вислову "гальмівний шлях". Ось ілюстрація того, як невизначено-хаотична

ситуація, що викликала стрес, вводиться в межі іншої ситуації, що дозволяє осмислити, проаналізувати, упорядкувати сильне емоційне враження (відповідаючи *фундаментальній установці людини на структуралізацію часу і простору*), привести емоційну невизначеність в площину раціонального аналізу, який, не дивлячись на свою примітивність і поверхневність, викликає психологічне полегшення.

До подібного ж феноменологічного ряду відносяться і приклади, узяті з книги Р. Чалдіні "*Психологія впливу*", де автор оповідає про такий спосіб впливу: людина, що стоїть в черзі до бібліотечного ксерокса, хоче пройти поза чергою (що їй вдається). Для цього, вона застосовує таку аргументацію: можна, я зроблю копії поза чергою, оскільки мені дуже потрібно зробити ці копії. Подібним же чином і дитина може сприймати аргументацію дорослих як цілком достатню, коли на питання про те, чому по тротуару не їздять автомобілі, їй відповідають, що автомобілі ніколи не їздять по тротуару.

Отже, тривалий могутній стрес (на відміну від адаптаційного стресу) виступає головним чинником зменшення енергії людського організму, що і призводить до хвороб.

Подолання ж стресу здійснюється шляхом вдосконалення людського мислення, в якому в якнайповнішому вигляді відбита ціннісний-світоглядна система людини, її ставлення до дійсності.

Розвиток мислення йде від правопівкульового емоційно-образного, багатозначного мислення (що дозволяє психізувати світ, сприймати його як тотальну єдність, єдине емоційне ціле) до лівопівкульового абстрактно-логічного, однозначного мислення (що здійснюється за принципом "або – або" і в його крайньому виразі призводить людину до дискретного шизоїдного світосприймання, яке розщеплює, деталізує, атомізує світ на окремі елементи), а від нього до творчого парадоксального мислення, сполучаючого право- і лівопівкульові стратегії пізнання та опанування світом, що має місце в стані функціональної синхронізації півкуль, коли, як свідчать енцефалографічні дослідження, в стані медитації, що сполучає протилежні когнітивні модули – частина і ціле, просте і складне, єдине і множинне...

Це цілісне парадоксальне мислення виявляє стан дипластії – властивий тільки людській свідомості феномен поєднання в одному розумовому контексті речей і явищ, які виключають одна одну, що дозволяє кристалізувати такі мовні явища, як, наприклад, оксиморон – "живий мертв'як", "сильна слабкість" і ін.

Саме в стані парадоксального мислення реалізуються творчі акти, в яких людина відкрита невизначеності, парадоксу, виявляючи "сутінкову напівсутність" – центральні цілісні міфологічні категорії, що дозволяють проводити узагальнення і на основі гнучкої асоціативності досягати смислової єдності, сполучаючи різні і часто протилежні феноменологічні і понятійні ряди реальності.

Парадоксальне мислення, дозволяючи досягати психологічного комфорту, постає інструментом подолання стресів. Сама потреба в ***розвитку парадоксального мислення*** впливає також із закономірностей соціального сприйняття дійсності, згідно яким це сприйняття, як і сам процес мислення, виявляються такими, що спотворюють дійсність.

Цей висновок знаходить віддзеркалення в інформаційних теоріях когнітивного дисонансу, когнітивній дистрибуції, різних механізмах психологічного захисту і ін., коли "ми не переробляємо інформацію неупереджено, а спотворюємо її так, щоб вона задовольняла нашим раніше засвоєним уявленням" [32]. У момент когнітивного дисонансу людина

прагне звільнитися від амбівалентної (подвійної) парадоксальної когнітивної ситуації за допомогою спотворення дійсності (що можна проілюструвати байкою про "зелений виноград").

Наприклад, коли ми купили якусь вельми дорогу річ, яка потім виявилася зіпсованою, непотрібною, тобто не вартою заплачених за неї грошей, то ми виявляємо дві протилежні когніції (припущення) – або річ дійсно є дійсною цінною і вартою грошей, або ми виявилися "лохами". Ці дві протилежні когніції, по-перше, не можуть мирно співіснувати одна з одною в "чорно-білій" свідомості людини з її двійковою *"так-ні"* логікою мислення. По-друге, через внутрішню інтеграцію особистості людині вельми проблематично визнати себе лохом, що успішно утілюється в життя за допомогою витончених механізмів психологічного захисту. Таким чином, людина з великою часткою ймовірності переконує себе в тому, що товар виявився хорошим, або в тому, що товар поганий, але був придбаний через здійснення особливого викупу своєї долі і ін. або в тому, що в покупці поганого товару винними виявляються елементи зовнішнього середовища: фундаментальною закономірністю кристалізації як людської індивідуальності, так і соціальної реальності є базова тенденція, згідно якої причиною своїх успіхів людина завжди вважає себе, а невдач – інших людей, зовнішнє середовище, долю і ін.

Соціальна психологія виявила безліч прикладів подібних феноменів, коли в проблемній ситуації через виникнення когнітивного дискомфорту одночасно дотримуватися двох ідей (психологічних станів), які суперечать один одному, – це означає "фліртувати з абсурдом", а люди, як відмітив А. Камю, – це істоти, які витрачають своє життя на переконання себе в тому, що їх існування не абсурдне, тобто сповнене певного сенсу. Для подолання когнітивної амбівалентності люди можуть дотримуватися однієї з двох протилежних когніцій (що призводить до спотворення дійсності), або змінити, метаморфозним чином трансформувати одну з них, у тому числі і шляхом генерації проміжною – *додатковою парадоксальною когніції між двома протилежними* [33].

Реалізація останньої здійснюється саме завдяки застосуванню парадоксально-метаморфозного мислення та світобачення. Отже, процес адекватного прийняття рішення, а також сприйняття дійсності обов'язково вимагає використання парадоксального мислення.

Таким чином, процес вирішення проблеми, прийняття рішення (що виражає суть людського існування, котре є ланцюгом певних проблем, що вимагають розв'язання) в цілому передбачає взаємодію двох протилежних аспектів людської психіки, які "намагаються" перемогти один одного і знайти загальний "функціонально-когнітивний ґрунт".

Цей висновок підтверджується розглянутою теорією когнітивного дисонансу, згідно якої суперечності між двома протилежними ідеями, на яких зосереджується людина, часто призводять до того, що одна з ідей або виштовхується, спотворюється, або трансформується у напрямі смислового ряду *ідеї-антагоніста*. В результаті такого дискретно-лінійного процесу втрачається адекватне сприйняття реальності, яка постає дещо цілим і часто реалізується як нелінійна суть, як відкрита система.

Тут маємо приклад прагнення до "вирівнювання когнітивних потенціалів", коли вирішення проблеми полягає в процесі приведення до норми невідповідності між психічним віддзеркаленням і об'єктивною дійсністю, що, як правило, серйозно спотворює останню. Цей процес має місце не тільки на логіко-поведінковому, психолого-

світоглядному, але і на психофізіологічному і соматичному рівнях організму, що є причиною безлічі хвороб – психіатричних, психосоматичних і соматичних. У фізіології це павлівське "збиття мотивів" (конфлікт двох протилежних і однаково сильних мотивів поведінки), а також умови виникнення неврозів, які експериментальним чином викликаються сильним збудженням гіпоталамуса (при якому одночасно активізуються **обидва** відділи), а також виникають в процесі боротьби суперечливих прагнень людини [34].

Саме парадоксальне мислення і здатність до парадоксальної поведінки дозволяють людині реалізувати **принцип метаморфозності світу**, що виражає фундаментальний спосіб його актуалізації – рух і розвиток. Будь-яка метаморфоза, що втілює процес перетворення одного в інше, є навчально-виховним ресурсом, який сприяє розвитку особистості, оскільки цей розвиток передбачає багатобічні і багатогранні процеси перетворення одного в інше. Можна стверджувати, що будь-який феномен соціальної і психофізіологічної реальності (форми суспільної свідомості, феномени культури, суспільні інститути, властивості нервової системи і ін.) реалізується як метаморфозні процеси взаємного переходу полярних сутностей, що взаємно виключає одна одну, – дійсного і розумного, актуального і потенційного, образу і ідеї, збудження і гальмування, добра і зла, внутрішнього і зовнішнього, хаосу і порядку, життя і смерті... Тому, якщо узагальнити освітній процес і виразити його одним поняттям, то цим поняттям буде "метаморфоза", що як усвідомлений феномен може досягати рівня творчої метаморфози. Отже, основне завдання навчально-виховних метаморфоз – навчити людину розвиватися через самоперетворення. Для цього, думається, слід сформувати спеціальний розділ педагогіки – **метаморфозну педагогіку**, яка б орієнтувалася саме на формування в учнів знань, умінь і навичок реалізації різних, у тому числі і творчих, метаморфоз.

У цьому ракурсі аналізу проблеми становлення метаморфозної педагогіки важливим є використання крім навчально-виховних завдань різного типу також і літературно-вербальних психотерапевтичних (катарсичних) метаморфоз, емоційно-образне переживання яких всіма суб'єктами освітнього процесу забезпечить їх особистісний розвиток, суть якого полягає не тільки в утвердженні метаморфозного світобачення, але і діалектично протилежний аспект – здатність протистояти деструктивно-маніпулятивним метаморфозам.

Важливо, що метаморфози, якщо вони у навчальних цілях ілюструються життєвими (науковими) фактами, здатні коренним чином змінити ціннісно-світоглядну сферу людини. Отже, можна говорити про суттєве доповнення до метаморфозної педагогіки, а саме, про **педагогіку життєвих фактів**, покликану здійснювати багатобічний розвиток людини через діалектичну систему життєвих фактів-метаморфоз. Тим паче, що основним принципом переконання є принцип конкретно-образного пред'явлення матеріалу, оскільки сухі абстрактні факти, як правило, непереконливі.

4. Четвертий життєвий факт і інші факти з ним пов'язані стосуються того, що **Ціле** також відбито в цілях людини, оскільки слова "мета" і "ціле" етимологічно виникають з одного кореня і несуть загальне семантичне навантаження. В англійській мові виявляється і переконливіший зв'язок між метою, цілим, станом святості і здоров'ям: англ. *whole – wholeness – goal – holy – health*.

Лонгитюдний (тривалий у часі) експеримент в США, проведений зі студентами, засвідчив, що тільки близько 2-3 % студентів мають стійкі і глибоко вмотивовані життєві цілі. І саме ці студенти через 20 років після закінчення навчальних закладів досягли більшого життєвого успіху, ніж його досягали інші студенти.

Таким чином, мета робить життя людської істоти у всьому її функціонально-інструментальному і ціннісно-світоглядному змісті цілісною сутністю; мета робить людину також і успішною, оскільки організовує, впорядковує, спрямовує, оптимізує, континуалізує її поведінку у напрямі досягнення певних життєвих пріоритетів, допомагаючи досягати успіху.

5. П'ятий життєвий факт і інші супутні йому факти пов'язані з тим, що переживання дитиною успіху в навчальній діяльності (незалежно від навчального предмету або сфери життєдіяльності) визначає її подальшу життєву траєкторію, соціальний статус і загальну успішність в майбутньому дорослому житті [35]. Р. А. Роу досліджуючи біографії великих творців, знайшов єдине загальне в їх біографіях – залучення до радості творчого відкриття в підлітковому віці. При цьому успіх заперечує егоцентризм, оскільки саме неуспішність має тенденцію викликати захисну реакцію – підвищену самооцінку [36], виступаючи, у відомому сенсі, функцією егоцентричної позиції людини, що викликає агресивне ставлення людської істоти до зовнішнього середовища. Агресивне ж ставлення людини до світу означає її "закритість" до тих або інших аспектів цього середовища, що перекриває доступ до "базального джерела" енергії – соціоприродного Всесвіту.

6. Шостий життєвий факт, певною мірою підтверджуючий п'ятий факт стосовно висновків Г.І. Косицького, який проводив досліди з двома групами пацюків. Ці дві групи навчали долати перешкоди. При цьому, перша група пацюків була поставлена в умови, коли ці перешкоди можна було здолати, а друга група – ні. Відтак, перша група була успішною, а другу навчали неуспішності, безпорадності. Через декілька поколінь успішній і неуспішній групам пересадили клітини раку. **Перша група вижила вся, друга – вся загинула** [37]. У цьому зв'язку важливим є і те, що серед випускників Гарвардського університету відмінники мають найбільшу тривалість життя [38].

7. Сьомий життєвий факт (і супутні йому факти) також підтверджує попередні в тій його частині, яка пов'язана з кореляцією стану закритості і хвороби, а також агресії (конфлікту).

Як ми вже відзначали, організм, як і будь-який об'єкт Всесвіту, характеризується двома фундаментальними станами – відкритістю і закритістю. Спочатку будь-який живий організм, як соматична сутність, являє собою відкриту, живу систему. Ця система, як вчить синергетика, наука про нелінійні, відкриті системи і принципи саморуху матеріальних форм, прагне до пониження ентропії і самовпорядкування, що характеризує цей організм саме як відкриту зовнішньому середовищу систему.

Таким чином, спочатку організм відкритий зовнішньому середовищу, і лише психічні аспекти людини – її світогляд як система поглядів і психологічних установок – може перетворювати цей організм на **закриту систему**, яка, як відомо, характеризується процесами наростання ентропії, тобто хаосу, дезорганізації, що призводить до втрати цілісності і, тому, до хвороб як специфічних психофізіологічних і психосоматичних феноменів, прагнучих підтримати цілісність, і виступаючих в ролі корисних пристосувальних реакцій: хвороба "блокує" ту або іншу форму життєдіяльності людини, яка призвела до втрати цілісності.

Отже, світогляд людини як кістяк її духовності є найважливіший чинником фізичного здоров'я, оскільки світогляд багато в чому визначає наш спосіб життя, який, у свою чергу, формує стиль роботи, харчування та ін., які зумовлюють хвороби. Але не це головне. Головне те, що світогляд, а в більш загальному розумінні – внутрішній духовний світ (що

реалізується у тому числі і у вигляді психологічних установок і поведінкових автоматизмів) визначає характер реакцій людини на дії зовнішнього середовища. Саме ці, часто неадекватні реакції, глибоко соматично в нас укорінені, підривають механізм гомеостазу і є головною причиною хвороб, тим паче, що соматика і психіка, як вважають багато авторів, є єдиним нероздільним комплексом.

У сфері світогляду можна виділити як установки на досягнення інтеграції індивіда із зовнішнім світом, так і установки, які призводять до його дезинтеграції і сприяють формуванню стану "закритості" організму світові. Ця закритість означає, перш за все, неприйняття того або іншого аспекту зовнішнього середовища, з яким організм природним чином складає органічну єдність. Таке неприйняття спочатку реалізується як на рівні ідей, так і неусвідомлюваних психологічних установок, поведінкових автоматизмів, які поступово "проростають" на рівні соматики.

При цьому цей процес виявляє **синергійно-кумулятивний ефект**: так, якщо, наприклад, для N неприємним є його колега внаслідок того, що цей останній перевершує N в якійсь специфічній майстерності і підриває його службовий стан, то це відчуття неприязні окремим чинником зовнішнього середовища зрештою призводить N до неприйняття цілого ряду взаємозв'язаних чинників, що закарбовує значну частину життя N в чорні стресові тони, занурюючи його в безодню негативних емоцій. Негативні ж емоції (які, згідно інформаційної теорії П. В. Симонова, виникають з нестачі інформації щодо процесу задоволення актуальної потреби) приводять до "закриття" організму як в прямому, так і у переносному розумінні: зжимаються кровоносні судини, підвищується кров'яний тиск, погіршується трофіка тканин і органів зі всіма впливаючими з цього психофізіологічними наслідками, тобто хворобами, лікування яких повинне полягати в усуненні причин, але не симптомів – тут, як бачимо, необхідно добитися "відкриття" організму, який, якщо він постає закритою системою, є ієрархією психофізіологічних і духовно-світоглядних "закритостей", усунення яких і приводить до позбавлення (лікування) від хвороби.

Цей приклад знаходить своє віддзеркалення в контексті результатів досліджень Інституту кінесіології (США), які наводить в своїй книзі *“Десять заповідей творчої особистості”* П. Вайнцвайг, котрий зазначає, що психологи, вивчивши численні психофізіологічні показники людини в умовах комунікації з собою подібними, дійшли висновку: якщо спілкуються дві людини, життєвий тонус однієї з яких є вищим, ніж у іншої, то життєва енергія “перетікає” до останньої [39], оскільки фіксується підвищення її життєвого тону, тоді як у першої людини цей тонус знижується. Зазначений висновок був зроблений на основі численних досліджень процесу комунікації людей з одночасною фіксацією багатьох психофізіологічних параметрів їх організмів, таких, наприклад, як частота пульсу, кров'яний тиск, шкірна електропровідність, склад крові та ін. Баланс цих показників у двох людей, які певний час спілкуються один з одним, привело до висновку про те, що в даному випадку має місце своєрідне перетікання “життєвої енергії” з одного організму в іншій, оскільки прилади фіксують, що життєвий тонус першої людини підвищується, а іншої людини – еквівалентним чином знижується [40].

Було також помічено, якщо людина позитивно ставиться до свого оточення, то вона значно підвищує тонус своєї життєдіяльності; і навпаки, негативне ставлення до оточуючого світу знижує енергетичний тонус людини. Ці висновки отримані на підставі досліджень інституту кінесіології в США, директор якого Д. Даймонд показав, що щитовидна залоза крім виконання головної функції імунологічного нагляду, постає основним “розподільником” живлющої, регенеруючої енергії організму. Щитовидка

направляє й регулює потік електромагнітної енергії по всьому організмі, проводячи миттєву корекцію, яка необхідна для подолання певних відхилень у життєдіяльності.

Також показано, що негативні почуття й думки є джерелом стресу людини й відтоку її енергії. Любов, віра, відвага, подяка, довіра тощо активізують діяльність щитовидної залози і підвищують нашу життєву енергію. Ненависть, заздрість, підозра, страх, а також неприємні асоціації й спогади гальмують діяльність щитовидки і знижують життєвий тонус організму. Крім того, усе розмаїття поведінкових аспектів людини виявилось прямо пов'язане з діяльністю щитовидки, тобто з процесами підвищення та зниження життєвого тонусу людини. Так, наприклад, стверджувальний кивок підсилює діяльність щитовидки й підвищує життєвий тонус людини, її енергії, а негативний жест призводить до протилежного ефекту, тобто до зниження енергії людини. Так званий жест вираження любові – “жест Мадонни” (розпростерті для обіймів руки) позитивно впливає на людину в стресовій ситуації, навіть якщо цей жест лише уявлюваний (але неодмінно глибоко емоційний). Посмішка також стимулює діяльність щитовидки не тільки людини, що посміхається, але й людей, що сприймають цю посмішку. Звертаючи увагу на обмін енергії між людьми, Д. Даймонд дійшов висновку, що різні прояви життєвої енергії взаємозалежні. Енергія “сильної” людини послаблюється при особистому контакті зі “слабкою”, одночасно при цьому енергія останньої підсилюється. Під час особистого контакту порушення психічної рівноваги може передаватися від однієї людської істоти до іншої: настрої і думки вкрай заразливі.

У цьому аспекті можна говорити про *фізіологічний аспект болю* [41] як *дефіцит енергії в людському організмі*, що виявляє найважливішу проблему людського страждання, пов'язаного з процесом енергетичної регуляції, котра має місце не тільки на соматичному, але й психосоматичному рівнях. Відповідно до деяких сучасних теорій (Флекенштейн) біль виникає кожен раз, коли процеси розпаду, руйнування біологічних структур починають переважати над процесами синтезу. Оскільки синтез, відновлення біологічних структур вимагають витрат енергії (і, зокрема, кисню), то дефіцит енергетичних ресурсів має призвести до посилення процесів розпаду і виникнення болю. І дійсно, будь-які процеси, що збільшують дефіцит кисню, – застій в крові, ішемія (недостатнє постачання тканин киснем), дія отрут (які блокують процеси окислення), механічні дії, тепло – призводять до посилення болю. І навпаки, все, що знижує потребу тканин в кисні – спокій, холод, посилення кровотоку – зменшує біль. При цьому негативні емоції сигналізують крім іншого про дефіцит енергетичних ресурсів в організмі [42]. Відтак, можна дійти висновку про те, що такі феномени, як вампіризм, вандалізм зумовлюються енергетичним дефіцитом та потребують руйнування біологічних (та, загалом, матеріальних) структур, що приводить до випромінювання енергії-часу (це довели відомі науковці М.О. Козирєв, О.Й. Вейнік та ін. дослідники).

Звертаючи увагу на обмін енергією між людьми, Д. Даймонд з'ясував, що різні прояви життєвої енергії взаємопов'язані. Енергія “сильної” людини послаблюється при особистому контакті з “слабкою”, одночасно при цьому енергія останньої посилюється. Під час особистого контакту порушення психічної рівноваги може передаватися від однієї людини до іншої. Настрої і думки вкрай заразливі. Відтак, можна говорити про феномен своєрідного “вампіризму”. Приведемо приклад, узятий у П. Вайнцвайга, що ілюструє феномен психологічного вампіризму.

Одна жінка досить успішно навчилася користуватися “внутрішніми фільтрами”, що оберігали її від “вампіричних” намірів її чоловіка, який, повертаючись додому, насамперед повідомляв їй всі неприємні новини. Як правило, він заходив на кухню, де дружина готувала сімейну вечерю, і з ходу обрушував на неї весь “негативний багаж”, починаючи

зі вселяких негараздів на його роботі і закінчуючи катастрофами світового масштабу. До моменту, коли він закінчував свої щоденні новини, вечір був готовий. Чоловік з апетитом брався за їжу, а дружина, уважно вислухавши похмуру розповідь чоловіка, починала відчувати гострий напад депресії. Цей ритуал протягом довгих років отруював їх сімейне життя. Одного разу наша пара була запрошена в гості, де дружина краєм вуха почула, як її чоловік признавався своєму другу: “До кінця робочого дня я “готовий”, відчуваю себе огидно, як вичавлений лимон. Але як тільки я приходжу додому, я викладаю всі неприємності своїй дружині, і мені відразу легшає”. Почувши цю розмову, дружина стала поводити себе по-іншому, удавшись до своїх внутрішніх фільтрів. Тепер, коли її чоловік повертався додому, входив на кухню і починав свій негативний репортаж, дружина, як завжди продовжувала готувати вечерю, але вже... не слухала чоловіка. Невідомо тільки, як відчував себе при цьому її чоловік.

Таким чином, позитивний настрій та позитивне ставлення до світу є чинниками підвищення життєвого тону людини з усіма соціальними й медико-біологічними наслідками, що з цього випливають. При цьому, наріжним чинником здоров'я людини є її світогляд, що постає інтегральним принципом психічної і соматичної цілісності людини.

У цьому контексті важливо врахувати і таку інформацію. Науковці з Томська (Росія) дослідили зв'язок між соматичним та душевно-духовним аспектами здоров'я [43]. У різних людей вивчалися еритроцити крові, які постачають енергію людському організму, оскільки переносять кисень. У крові психічно здорових людей червоні кров'яні клітини – правильною дископодібною форми, вони рівномірно заповнюють увесь внутрішній простір. Під мікроскопом у крові людей, які страждають на шизофренію, спотворених еритроцитів неправильної форми дуже багато. У багатьох клітин пошкоджена мембрана: або розірвана в декількох місцях, або нерівномірно потовщена, або взагалі відшаровується від внутрішнього вмісту. Такі ж пошкодження науковці виявили в еритроцитах розумово відсталих пацієнтів, крім того, в багатьох їх клітинках крові гранули гемоглобіну розподілені нерівномірно, утворюють окремі скупчення. Навіть невротичні розлади позначаються на картині крові. У крові невротиків виявилось досить багато клітин зі схожими змінами: їх було менше, ніж у хворих шизофренією і розумово відсталих, але більше, ніж у здорових людей.

Відомо, якщо в крові багато пошкоджених еритроцитів, вона гірше забезпечує киснем тканини і органи. Виходить, що хвороби психіки викликають збій у роботі всього організму. Цікаво, що подібні зміни знаходять в еритроцитах хворих раком, гострим вірусним гепатитом, інфарктом міокарду та іншими хворобами. Таким чином, душевно хвора людина виявляє дефіцит енергії на соматичному рівні, коли формула "у здоровому тілі – здоровий дух" виявляється цілком адекватною істинному стану речей.

Подібні ж висновки можна зробити на основі вивчення води, яка відображає енергетичний стан людини [44]. Японські науковці досліджуючи воду, фіксували і фотографували структуру води (спочатку в звичайному, а потім в замерзлому стані), яка знаходилася в безпосередній близькості від людини і деяких артефактів (фотографій та ін.). Було зафіксовано, що гармонійність структури води збільшується від позитивних аспектів людського буття і падає при зіткненні води з негативними реакціями людини і навколишньої дійсності. Якщо прийняти до уваги той факт, що більше 80 % організму людини складається з води, то стає зрозумілим вплив негативних емоційних реакцій людини і оточення на енергетичний стан її організму.

Цей феномен вивчався російським дослідником С.В.Зеніним і японським науковцем Я. Масарою (на сайті Академії наук Росії ці дослідження вважаються такими, що не

відповідають суворій науковості). Дослідження засвідчили, що вода є відкритою, динамічною, структурно-складною системою, в якій стаціонарний стан легко порушається при будь-якій зовнішній дії. Дослідження С.В. Зеніна засвідчили, що структура водного середовища людини так само індивідуальна, як відбитки пальців. Саме вона визначає якість крові, впливає на окислювально-відновлювальні процеси, пояснює специфіку кожного організму.

З погляду Р.П. Мейланова, вода в організмі є тим проміжним станом, який, з одного боку, має відношення до фізичного світу, а з іншого – є близьким до енергії духовного плану, оскільки володіє "нескінченно структурованим" станом, що забезпечує перетворення енергії між матеріальним і духовними аспектами Всесвіту [\[45\]](#).

Цікавим є також такі аспекти дослідження води. Група С.В. Зеніна створила пристрій, що чутливо реагує на зміни в структурі води. Виявилось, що на властивості рідини впливає навіть уявна дія, коли через уявлення, наприклад, що дистильована вода в пробірці є солоною, вона дійсно стає такою. Цікавий експеримент провели також хіміки на біофаці Московського державного університету. Один з екстрасенсів з власної квартири подумки впливав на пробірку з водою, виставлену на кафедрі факультету за десять кілометрів від нього. "Накачавши" пробірку негативною енергією, він розслабився, а біологи помістили у цю воду інфузорій. На відміну від контрольної групи, ці організми не прожили і пари секунд. Експерти біофаку констатували руйнування клітинних оболонок.

У цьому контексті можна описати дивовижні експерименти з водою, які були проведені японським дослідником Я. Масарою. Приводилося фотографування структури льоду після різних дій на воду. Наприклад, поряд з прозорою ємністю з водою була встановлена фотографія Гітлера, ця ситуація витримувалася певний час, потім вода заморожувалася. Фотографія структури одержаного льоду говорить сама за себе – страшні рвані осколки. Таким же чином досліджувався вплив на воду музики і людської мови. Дуже красивою виявилася структура льоду під дією на воду музики Моцарта. Зате дія рок-музики виявилася подібною до дії лайок. Потім встановлювалися послідовно фотографія матері Терези, написи різного змісту від "Я тебе люблю" до "Я тебе ненавиджу", деякі вірші, молитви тощо. Найдивовижніші структури льоду виявилися після дії на воду слів любові і молитов. Вони дуже нагадували красиві сніжинки різної складності і конфігурації. Структури льоду, одержані під впливом злості і ненависті, були купою крижаних осколків.

Учені дійшли висновку, що вода, яка міститься у всіх живих організмах, дуже чутливо реагує на інформацію будь-якого характеру, структурується, зберігає в собі одержану інформацію, обмінюється нею з навколишнім світом. Більш того, науковці вважають, що вода проявляє себе як мисляча субстанція, яка обмінюється інформацією зі всім Всесвітом. Руйнівні повені і шторми є не чим іншим, як викидом з водою негативної інформації, одержаної від людей у результаті нашої діяльності. Відтак, агресія, злість, війни, заздрість тощо не проходять для людства безслідно.

Не тільки домішками, бацилами і вірусами страшна вода, яку ми п'ємо, але, в першу чергу, інформацією, якою ми її наділяємо. Негативна інформація впливає на воду, яка у вільному і зв'язаному стані складає 40-85 % маси організму.

Розглянемо інші аспекти аналізованої проблеми. Як пишуть Тихоплави [\[46\]](#), усевітньо відомі досліди американського ученого К. Бакстера. У 1966 році Клів Бакстер відмітив, що рослини, приєднані до приладу, що вимірює електричний опір, реагують на деякі ситуації, причому цю реакцію можна вимірювати. Він спорудив автомат, що кидає

дрібних рачків поодиноці в киплячу воду, і приєднав рослину, що знаходилася в іншій кімнаті, через звичайні електроди до самописця. У момент падіння рачка у воду в рослині відбувалися значні електричні зміни ("крик жаху"). Коли ж автомат кидав мертвого рачка, ніяких сигналів на самописці не було. Відтак, якщо у всіх живих істот існує єдина система комунікацій, то можна зробити висновок, що найяскравіше вона виявляється в критичні моменти. У звичайної людини спонтанний телепатичний контакт найчастіше відбувається, коли її близька людина або знайомий знаходяться в небезпеці або вмирає. Сигнал про смерть у цій універсальній мові, можливо, "найгучніший" і, отже, першим привертає нашу увагу. Факти свідчать про те, що він є чимось більшим, ніж просто включення і виключення системи тривоги. При цьому рослини реагували також на розбивання курячого яйця, що говорить про універсальний характер зв'язку у живій речовині.

Існує й інший подібний експеримент – "гра" з рослиною під назвою "Вбивця". Вибираються шість чоловік, з яких один (за жеребкуванням) стає "злочинцем". Дві рослини, що належать до одного і того ж виду, поміщаються в кімнаті, в яку на десять хвилин по черзі заходять всіх шість чоловік. За ці десять хвилин "злочинець" повинен будь-яким способом завдати шкоди одній з рослин. Відтак, одна рослина виявляється постраждалою від рук "вбивці". Але існує свідок – інша рослина, яка приєднана до електроенцефалографа. Кожний з шести учасників експерименту ненадовго входить в кімнату і встає біля свідка. На п'ятеро з них рослина не звертає уваги, але коли входить "злочинець", рослина виявляє особливу реакцію, яку фіксує записуючий пристрій. Подібні експерименти з подібними результатами проводилися неодноразово. Цікаво, що під час одного з дослідів у Флориді рослина "впізнала" відразу двох з шести підозрюваних. З'ясувалося, що одна людина дійсно "злочинець", а інша часом раніше стригла газон перед власним будинком. Відтак, "злочинець" прийшов на експеримент, не відчуючи за собою ніякої провини, але рослина відчувала, що у нього "руки в крові".

Численні досліді, що виявляють зв'язок між рослинами, тваринами і людиною проводилися також у Москві. Дуже цікавий експеримент, проведений під керівництвом академіка П.П. Гаряєва, який досліджував насіння рослини арабідопсис, чудово вивченого ботаніками. Був створений генератор, що підсилює емоційне напруження звичайних слів. За його допомогою кожна фраза, вимовлена дослідником, сприймалася насінням арабідопсиса як прокляття. Результати перевершили всі очікування. Ефект лайливих слів, вимовлених на адресу нещасної рослини, дорівнював опромінюванню в 40 тисяч рентген: порвалися ланцюжки ДНК, розсипалися хромосоми, більшість насіння загинули, а ті, що вижили стали генетично спотвореними. Приголомшує той факт, що результат не залежав від сили звуку; прокляття могли вимовлятися тихим голосом і навіть пошепки. Справа була не в силі звуку, а в сенсі сказаного.

Досліді, проведені П.П. Гаряєвим, підтвердили, що прокляття, спрямовані на адресу будь-якої живої істоти, спотворюють її генетичний апарат, а добрі, теплі слова можуть не тільки поліпшити настрій, але навіть допомогти позбавитися хвороби [\[47\]](#).

Важливим у нашому дослідженні є відомий закон: "жертва несе свою частку провини за те, що з нею відбулося, відбувається або відбудеться" [\[48\]](#), оскільки юристи помітили, що є люди, які значно частіше інших стають жертвами злочинів або трагічних випадків [\[49\]](#). *Аналіз цього феномену, проведений попередньо, дозволяє дійти висновку, що людина сама провокує та визначає безліч поведінкових і причинно-наслідкових відхилень у навколишній дійсності. При цьому позитивне, неагресивне ставлення людини до оточуючого світу постає важливим чинником її соціального й фізичного здоров'я.*

Це виявляє ідею цілісності, яка є одним із найбільш важливих одкровень нової наукової парадигми. Суттєво при цьому, що ідея цілісності не є чимось оригінальним, тому що вона міститься у джерелах філософської й релігійної думки мудреців стародавності. Повернення до уявлень про цілісність як до забутого старого відбувається на новому виткові розвитку цивілізованого світу. Нині стало вже аксіомою те, що людський організм є цілісність і що у випадку захворювання окремого органу варто лікувати весь організм (Гіппократ, І.В. Давидовський, В.П. Казначеев; Р. Леїнг) [50]. Більш того, для передового медика зрозуміло й те, що хвороби, у тому числі психічні, є пристосувальними реакціями людини, прозорі для негативних чинників зовнішнього середовища (мікробів, вірусів та ін.), коли *сам організм може бути організатором паталогічних процесів*. Відтак, хвороба не приходить до нас ззовні незваним гостем, а зароджується в самому організмі за тих чи інших умов, що пробуджують до життя відповідних збудників хвороб.

Таким чином, як писав онколог зі світовим ім'ям К. Саймонтон, через соціальні і культурні умови люди часто не можуть розв'язати стресові ситуації у здоровий спосіб і тому обирають – свідомо або безсвідомо – хворобу як вихід із ситуації, що склалася [51].

Слід зазначити, що організм, як і взагалі будь-який об'єкт у Всесвіті, характеризується двома фундаментальними станами – відкритістю й закритістю. Будь-який живий організм як соматична сутність постає відкритою, живою системою. І тільки психіка людини, а саме – її світогляд як система поглядів і психологічних установок (в тому числі певних *ідеологем*), може перетворювати цей організм у відносно закриту систему, що, як відомо із термодинаміки, характеризується процесами наростання хаосу, дезорганізації. Останнє призводить до втрати цілісності, а тому – до хвороб як специфічних граничних феноменів, що прагнуть підтримати цілісність, і постають у ролі корисних пристосувальних реакцій: хвороба блокує ту чи іншу форму життєдіяльності людини, яка призвела до втрати цілісності на психологічному і соматичному рівнях організму.

Як засвідчують експериментальні дослідження, система взаємодії організму з середовищем характеризується мірою відкритості і закритості. Як пише В.П. Казначеев у книзі "*Космопланетарний феномен людини*", с. 218), стратегія відкритості (синтаксичні процеси) є більш фундаментальна. На її основі формуються елементи, а потім і риси, механізми закритості (кататонічні процеси). Саме синтаксична система, яка включає механізми синергійної взаємодії вірусних, бактеріальних, токсичних і інших чинників середовища, є основою збереження і розвитку організму у змінених умовах середовища. За межами цих можливостей з'являються риси кататонічних взаємодій. Система виробляє механізми закритості; сюди входять виведення, нейтралізація, розщеплення – вся система ксенометаболізму, і поряд з цим елементи системи імунітету (гуморального і клітинного). При цьому зростання ступеня закритості живої системи означає зниження ефекту максимуму зовнішньої роботи, виснаження системи і наближення її загибелі. Тобто біосистема не може існувати довгий час, зберігаючи стан закритості (сплячка та ін.). при цьому сучасна хіміотерапія спрямована на послаблення синтаксичної основи життя.

У сфері світогляду можна виокремити установки на досягнення інтеграції індивіда з оточуючим світом і самим собою й установки, що призводять до його дезинтеграції, формуючи, у силу принципу цілісності організму, стан закритості організму як певної психосоматичної системи. Закритість означає, насамперед, неприйняття того чи іншого аспекту зовнішнього середовища, з яким організм природним чином складає одне ціле. Таке неприйняття реалізується зазвичай на рівні ідей, ідеалів, а також неусвідомлених психологічних установок, що поступово укорінюються на рівні органічних процесів. Якщо, наприклад, людині неприємний її колега через те, що останній перевершує її в якійсь специфічній майстерності і підриває її службовий статус, то це почуття ворожості

до окремого фактора зовнішнього середовища врешті-решт призводить до неприйняття цілого ряду взаємозалежних чинників, що закарбовує значну частину життя нашої людини в чорні стресові кольори, занурює її в безодню негативних емоцій. Негативні емоції (які, за інформаційною теорією П.В. Симонова, виникають через недостачу інформації щодо процесу задоволення актуальної потреби) призводять до “закриття” організму в прямому і переносному значенні: стискаються кровоносні судини, підвищується кров’яний тиск, погіршується трофіка (харчування) тканин і органів з усіма фізіологічними наслідками, які випливають з цього – тобто хворобами, лікування яких має полягати в усуненні причин, але не вищезазначених симптомів. Лікування за цих умов передбачає ініціювання процесу “відкриття” організму як на соматичному, так і психічному рівнях. Останнє передбачає відкритість у площині світоглядних ціннісних орієнтирів.

У цьому контексті важливим є терапевтичний метод японського доктора К. Ніші [див. [\[52\]](#)], котрому вдалося виліковувати багато невиліковних форм раку за рахунок того, що цей доктор йшов шляхом усунення станів закритості. Його пацієнти, по-перше, протягом декількох місяців харчувалися їжею рослинного походження, позбавленої кулінарної обробки. Це допомагало усунути закритість на рівні харчування, тому що харчування рослинною їжею приводить до зниження кров’яного тиску, тобто сприяє розширенню судин, фізіологічно “розширюючи”, “відкриваючи” сам організм. Крім того, доктор Ніші практикував процедуру відкриття організму основним стихіям зовнішнього середовища: воді, повітрю, світлу (сонячним променям), землі. Його пацієнти приймали повітряні, водяні, світлові ванни. Крім того, ізоляція пацієнтів у клініці К. Ніші від їх соціального оточення поступово позбавляла пацієнтів їх світоглядних негативів.

Тут ми репрезентували дещо спрощене трактування методу доктора К. Ніші, однак варто знати, що принципи функціонування цілісного організму описуються декількома “цілісними”, а тому й простими правилами, відображеними в даному випадку в уявленні про два фундаментальні полярні стани організму – закритість і відкритість. Слід зазначити, що це *спрощення* як метод аналізу дійсності в цілому відповідає основному принципу системного аналізу [\[53\]](#).

У цьому ж смисловому контексті можна навести й метод виправлення зору за У.Бейтсом [\[54\]](#), який довів: головна причина більшості патологій зору полягає в психологічних чинниках, щільно пов’язаних зі світоглядом людини, системою її психологічних установок. Якщо людина не цілком “уписується” в оточуючий світ, якщо її почуття і слова, справи і світогляд не узгоджуються одне з одним, у неї можуть виникнути проблеми з зором. Так, наприклад, було доведено, що в дітей, які відчувають страх з якоїсь причини, можуть спостерігатися порушення зору. Було доведено також, що зір людини дещо погіршується в той момент, коли вона бреше.

Наведемо приклади з *психотерапії*. Розглянемо **метод негативного впливу** К. Дулнопа [\[55\]](#), що висунув парадоксальний принцип, відповідно до якого згубної звички можна позбутися, якщо багаторазово свідомо повторювати ту звичну дію, від якої людина прагне звільнитися. Базуючись на цьому принципі, один музикант для усунення звичної помилки (у виконанні однієї музичної фрази у творі Баха) протягом 2-х тижнів навмисно грав це місце неправильно, після чого зміг легко позбутися своєї звичної помилки. А жінка, що, друкуючи на машинці, нав’язливо додавала до кінця слова першу букву кожного слова, змогла позбутися пагубної звички за допомогою методу негативного впливу. Цей метод ґрунтується на принципі відкриття людини негативному моменту її життя.

Таким чином, для того, щоб позбутися негативної звички, зруйнувати яку за допомогою довільного контролю неможливо, необхідно вольовим чином імітувати дану звичку, психологічний механізм протікання якої тепер потрапляє в сферу операційного контролю.

В. Франкл назвав даний метод методом *парадоксальної інтенції*. Використовуючи даний метод, психотерапевт одному хворому на кардіофобію зі страхом ходьби вулицями перед нав'язливою перспективою померти від хвороби, радив: "Постарайтеся вмирати щодня три рази. Три рази на день викликайте в собі параліч серця і вмирайте. Повторюйте: "Я хочу померти" і виходьте при цьому на вулицю, щоб померти" [\[56\]](#).

В. Франкл наводить і такий приклад. Пацієнтка страждала від важкої форми клаустрофобії (фобійний хворобливий страх перед закритими просторами) щонайменше 15 років. Жінка перебувала у Південній Африці за тиждень до того, як вона мала летіти до себе на батьківщину в Англію. Вона – оперна співачка, і їй доводилось багато мандрувати світом, щоб виконувати свої обов'язки за контрактами. За цих умов клаустрофобія фокусувалася на літаках, ресторанах, ліфтах і театрах. Щодо співачки була застосована техніка парадоксальної інтенції. Пацієнтці було запропоновано відшукувати ситуації, що викликають її фобію, і бажати того, чого вона завжди так боялася, як-от: задихнутися. Вона повинна була говорити собі: "На цьому місці я і задихнуся, щоб мені лопнути!" Таким чином пацієнтка в короткий термін звільнилася від свого утруднення.

Ще один приклад. В. Франкл розповідає, як до одного психотерапевта привели хлопчика, що страждав на енурез. До цього мали місце численні безуспішні спроби позбутися цієї хвороби. Даний психотерапевт уклав з хлопчиком певну угоду: за кожну ніч, коли пацієнт намочить постіль, він отримає 5 центів. Хлопчик вельми зрадив перспективі розбагатіти. За два дні він заробив 10 центів. Проте на третю ніч хлопчик перестав мочитися в постіль, хоча, за його словами, робив усе можливе, щоб це сталося.

У цьому ракурсі аналізу проблеми цікавими є експериментальні дані, наведені Д. Майерсом у фундаментальній книзі "*Соціальна психологія*" [\[57\]](#), де автор наводить приклад парадоксального впливу на дітей у дитячому садочку. Першій групі дітей суворо (під загрозою сильного покарання) заборонили гратися з певною іграшкою, а іншій групі ця заборона була зроблена у м'якій формі – у вигляді рекомендації не гратися іграшкою. Після декількох тижнів (коли заборона забулася і не ініціювалася вихователями) більша частина дітей з першої групи грала з іграшкою, а більша частина другої групи – з нею не грала. Пояснюється це тим, що друга група здійснила свідомий вибір не гратися з іграшкою (негативний, заборонний вплив на неї був слабким, що дозволило активізувати у дітей механізми самопереконавання, внутрішню мотивацію), у той час як перша група не гралася з іграшкою під впливом зовнішньої мотивації, яка за умов її відсутності потім зникла.

Цікавим є також подібний до цього методу – *метод свідомої поразки*, А.Адлера, яку людина вольовим чином актуалізує з метою аналізу своїх життєвих невдач та помилок. Так, А.Адлер звертався до одного зі своїх пацієнтів: "Що Ви робите спершу, коли вчитеся плавати? Ви припускаєтесь помилок, чи не так? А що відбувається потім? Ви робите інші помилки, і коли спробуєте на собі всі помилки, які тільки можливо зробити, не потонувши, – а деякі з них багато разів підряд, – що Ви з'ясуєте? Що вмієте плавати? Чудово, життя – це те ж саме, що навчання плавання! Не бійтеся припускатися помилок, тому що немає іншого шляху навчитися жити!". Також А. Адлер любляв ставити своїм клієнтам запитання: "Щоб Ви робили, якби у Вас не було цієї проблеми?" Таке парадоксальне запитання звичайно вражала клієнта несподіваністю та сприяла усвідомленню пацієнтом своїх проблем і пошуку нових ефективних підходів до

вирішення життєвих проблем. Відтак, А.Адлер надзвичайно ефективно вмів використовувати подібні парадоксальні сентенції для психотерапії. Так, одного дня до нього звернувся пацієнт з досить довгою історією життєвих невдач, на що А. Адлер повідомив, що можна використати це вміння "зазнавати поразки" собі на користь, оскільки якщо успіх такий важливий для кожного з нас, то чому б спеціально, вольовим чином не спробувати програти, тобто зазнати поразки? Це зазвичай викликало переверт у свідомості пацієнта, який зміг, можливо вперше, посміятися над собою [\[58\]](#).

Метод парадоксальної інтенції реалізується і як **метод важкого випробування**, який чітко визначає завдання терапевта: дати клієнтові завдання, відповідне його симптому, причому суворіше, ніж сам симптом. Головна вимога до випробування полягає в тому, що воно повинне заподіювати таку ж, якщо не більшу, незручність, як і симптом (за принципом – покарання має відповідати злочину). Зазвичай, якщо випробування недостатньо суворо, щоб знищити симптом, воно може бути посилене до необхідної суворості. Кращим є те випробування, яке приносить користь індивідуумові. Корисні речі завжди важко робити, особливо тим людям, які звертаються до терапевтів. Прикладами корисних занять є зарядка, інтелектуальні вправи, здорова їжа і інші дії, спрямовані на самовдосконалення. Випробування може вимагати від клієнта навіть жертви на користь тих, що оточують.

Так, можна навести випадок з людиною, яка відчувала сильне хвилювання і тривогу під час публічних виступів (необхідних їй по роботі). Терапевт приписав їй робити фізичні вправи щоночі в ті дні, коли оратор вирішував, що хвилювався більш, ніж слідувало б. Вправи повинні були бути достатньо інтенсивними, щоб наступного дня під час виступу відчувався біль в м'язах. Прошло небагато часу, і людина стала на подив спокійним оратором.

Крім того, можна використати і парадоксальне випробування, коли парадокс полягає в тому, що сам хворобливий симптом може стати важким випробуванням. Завдання формулюється так, що пацієнт одержує дозвіл на симптом, від якого він бажає позбавитися за допомогою терапевта. Наприклад, людині, яка хоче позбавитися депресії, пропонують визначити щоденний час виникнення депресії. Краще всього, якщо це буде час, коли клієнт вважав за краще б робити що-небудь приємніше. Наприклад, терапевт може призначити клієнтові час прояву депресії на той рідкісний час, коли той вільний від всіх обов'язків і може дозволити собі розслабитися і подивитися телевізор.

І хіба не є важким випробуванням парадоксальне втручання, коли пацієнтів просять проявити той симптом, від якого вони хочуть позбавитися? Прикладом може служити прийом "утрирування" в біхевіоральній (поведінковою) терапії: людині, що боїться клопів і прагне позбавитися від цього страху, пропонують пережити крайній ступінь страху, уявляючи, як по всьому його тілу аж кишать клопи. Цей тип парадоксального втручання є важким випробуванням.

Важке випробування може призначатися як одній людині, так і групі людей. У М.Еріксона для лікування дітей була розроблена серія важких випробувань, призначених і для батьків, і для дитини. Типовим прийомом було дати завдання дитині, страждаючій на енурез, практикуватися в каліграфії кожного разу, коли ліжко вранці виявлялося мокрим. Мати дитини була зобов'язана щодня прокидатися удосвіта і, якщо ліжко виявлялося мокрим, будити дитину і допомагати їй тренувати почерк. Якщо ліжко було сухим, займатися каліграфією дитині не потрібне, – але матері все одно доводилося прокидатися удосвіта. Така процедура – важке випробування як для матері, так і для дитини, що завершувалося припиненням енурезу і поліпшенням почерку.

Зазначені методи можна вважати наріжними у психокорекції поведінки школярів. Їх доцільно використовувати в педагогічній практиці, коли потрібно позбавити дитину певної мовленнєвої помилки, яка набула статусу стійкої звички. Метод парадоксальної інтенції можна застосовувати і з метою позбавлення молоді таких звичок, як, наприклад, паління. Отут потрібно навчити учня сприймати процес паління як деяку серйозну (ритуальну), чи театральну дію, яку він свідомо вольовим чином регулює й контролює. Перехід від автоматично-мимовільної до довільно-регульованої поведінки надає змогу завдяки вольовому самоконтролю кинути паління.

Психологічна відкритість може знайти реалізацію в сфері рольової поведінки, що має велике значення в процесі соціалізації школярів. Тут негативна звичка може стати елементом рольової гри. Так, наприклад, якщо дитина витирає ніс рукою (хоча і розуміє, що цього робити не слід), ігноруючи при цьому носову хустинку, то можна програти цю дію в рольовій сценці, де дитина може довільним чином здійснювати дію, що перетворилася на небажану звичку.

Цікаво, що метод рольового самовираження через негативні психоемоційні стани та звички може одержати й інші психолого-педагогічні проекції. Так, відомо, що від своїх страхів діти можуть звільнитися, якщо виражатимуть їх через малюнок, ліплення тощо.

Відтак, розглянуті методи звільнення від негативних психоемоційних станів та згубних звичок базуються на принципі психологічної та соматичної відкритості зазначеним негативним станам та звичкам. Ці методи виражають дух особистісно орієнтованої (суб'єкт-суб'єктної, гуманістичної) парадигми освіти, оскільки вони звертається до цілісної особистості вихованця, у сфері якої навіть негативні моменти можна вважати позитивними ресурсами його розвитку, що здійснюється шляхом подолання вихованцем протиріч та суперечностей власного життя.

Загалом, аналіз наукової літератури з проблеми нашого дослідження дозволяє дійти висновку, що психічна діяльність людини виявляє два відносно полярні аспекти: свідомий (довільний) і підсвідомий (мимовільний).

Процес виховання й навчання, основне навантаження якого лягає на наріжний соціальний інститут – школу, передбачає використання технологій, спрямованих на перетворення як свідомого, так і підсвідомого аспектів психічної діяльності дитини. Результатом такого перетворення на рівні свідомості виступають знання, переконання, ідеали. На рівні підсвідомого результатом навчально-виховного впливу є психологічні настанови, уміння та навички, що відображають роботу мимовільних механізмів людської психіки.

Поєднання виховання та навчання у сферах довільної та мимовільної активності як мета освітнього процесу виявляє його вищий продукт – світогляд, де в наявності як свідомі, так і неусвідомлені моменти психічної діяльності, що в ідеалі мають досягти певного синтезу, коли свідомо-довільне і підсвідомо-мимовільне можуть бути функціонально прозорими один для одного, тобто коли спостерігається усвідомлення і контроль людиною своїх мимовільних психічних функцій.

Таким чином, одним із основних освітніх пріоритетів є створення таких виховних технологій, які дозволяють вихованцям навчитися усвідомлювати і контролювати підсвідомі процеси психічної діяльності. Останнє сприяє формуванню такого виміру людської психіки, котрий одержав назву “*надсвідомості*”, що відображає процес синтезу свідомості та підсвідомого і знаходить висвітлення в працях педагогів, психологів, представників медицини і мистецтва [\[59\]](#)..

Один із шляхів формування надсвідомості пов'язаний з процесом свідомого формування позитивних і свідомої ж руйнації негативних психологічних настанов та звичок. У зв'язку з цим одна з найбільш актуальних проблем виховання дітей шкільного й особливо дошкільного віку пов'язана з нейтралізацією негативних звичок і психологічних настанов, що іноді можуть набути форму стійкої патології.

Запропонована вище *психолого-педагогічна технологія корекції негативних психоемоційних станів та звичок у школярів* базується на обґрунтованому психологічною наукою положенні: людина може контролювати те, стосовно чого вона психологічно відкрита та що вона не сприймає вороже, як певну загрозу. Дійсно, те явище, яке викликає побоювання, страх (часто неусвідомлений), тобто явище, до якого людина ставиться негативно, ускладнює його контроль. Зазначений страх може контролюватися опосередкованим чином – за допомогою механізмів психологічного захисту, що цілком не видаляє, а “заганяє його усередину”. Реальною можливістю позбутися страху, на наш погляд, є відкритість явищу, котре цей страх викликало, що передбачає звільнення від почуття ворожості стосовно нього [60]. За цих умов людина відмовляється від безуспішного контролю проблемного явища та психологічно йому відкривається. Тим більше, що психологи відкрили закономірність: чим більше людська істота прагне контролювати ситуацію, тим більше вона підсвідомо залежатиме від неї [61].

Ми розглянули принципи реалізації соматичної і психологічної відкритості організму людини. Останнє реалізується у сфері *контролюючої рефлексії*, що знаходить свій відбиток у психокорекційній роботі у психіатрії (В. Франкл).

Досягнення стану психологічної відкритості реалізується також у площині *позитивної рефлексії*: для того, щоб позбутися негативної звички, небажаної психологічної настанови, необхідно створити умови, які б дозволили дитині усвідомити цю небажану звичку як позитивний ресурс її психіки.

Наведемо приклад. До нас звернулася мама із семирічною дитиною В., що “чула голоси”, які коментували її дії та позбавляли її емоційного спокою. Дитина почала чути внутрішні голоси після того, як побувала у комі після перенесеного інфекційного захворювання. Звернення до лікаря-психотерапевта не принесло позитивних результатів мабуть тому, що лікар дотримувався переважно традиційної медичної парадигми, яка розглядає хворобу як загрозове здоров'ю патологічне явище. У той час сучасна неklasична медична парадигма розглядає будь-яку хворобу (соматичну і психічну) як пристосувальну реакцію організму, тобто як певний адаптаційний ресурс людини. У своїх діях ми, керуючись зазначеною неklasичною парадигмою, насамперед роз'яснили мамі В. те, що “голоси” є позитивною пристосувальною реакцією на стан коми, у якій дитина побувала, що “голоси” – це тимчасове явище, яке як певна компенсаторна реакція дозволяє дитині адаптуватися до зміненої після коми “психологічної схеми” сприйняття світу. Дане положення ми “одягнули” в зрозумілу дитині пояснювальну модель, роз'яснивши їй, що “під час своєї хвороби вона випадково настроїлася на голоси дітей зі світу сновидінь”. Далі дитині було запропоновано “пограти з голосами”, з'ясувати в їхніх володарів, скільки їм років, де вони живуть тощо. Через певний час, після того, як позитивний “контакт” з голосами був установлений, В. було запропоновано переконати їхніх представників “полетіти у світ сновидінь” і “зайнятися там чим-небудь корисним і цікавим”. У такий спосіб голоси, що засмучували В. декілька місяців, благополучно зникли і більше не поверталися. Після цього В. став більш товариським із однолітками: позитивно позначився досвід “налагодження контактів” із “представниками світу сновидінь”.

Загалом, теза про стани закритості й відкритості ілюструється ще одним прикладом. Починаючи з Т. Адорно (1940-і роки) [\[62\]](#), психологи, що обстежують великі групи людей, постійно відзначають кореляцію між відразою до “іноземної” чи “екзотичної” їжі і “фашистським” типом особистості. Як пише А.Р. Уїлсон, це, очевидно, свідчить про існування певного поведінково-понятійного комплексу “відраза до нової їжі – неприйняття радикальних ідей – расизм – націоналізм – сектантство – ксенофобія – консерватизм – фашистські ідеології” [\[63\]](#).

Відтак, у сфері лікувальної парадигми відбулися деякі зміни, шлях до яких можна проілюструвати роздумами С.Цвейга про універсальну схему розвитку лікарської справи:

"З самого початку часів явище хвороби пов'язане з релігійним відчуттям. Боги посилають хворобу, боги одні можуть узяти її назад; ця думка непорушно затверджена в основі будь-якої лікарської науки.

Тілесному стражданню протиставлявся не технічний, а релігійний акт. Лікарська наука у витоках своїх невіддільна від науки про Бога; медицина і богослов'я складають спочатку одне тіло і одну душу.

Це початкова єдність незабаром руйнується. Спочатку лікар виступає поряд з жерцем, а незабаром – проти жерця (трагедія Емпедокла), і зводячи страждання у сфері надчуттєвою в площину буденно-природного, намагається усунути внутрішній розлад засобами земними – стихіями зовнішньої природи: її травами, соками, солями. Жрець замикається в рамках богослужіння і відступає від лікарського мистецтва – лікар відмовляється від всякої дії на душу, від культу і магії: відтепер два ці течії розгалужуються і йдуть кожне своїм шляхом.

З моменту порушення первинної єдності всі елементи лікарського мистецтва набувають відразу ж абсолютно нового і наново-офарблюючого сенсу. Перш за все, єдине душевне явище – хвороба – розпадається на незліченні, точно позначені хвороби. І разом з тим її суть втрачає, певною мірою, зв'язок з духовною особистістю людини. Зцілення здійснюється вже не як психічна дія, не як подія незмінно чудова, – але як суто і майже наперед розрахований розсудливий акт з боку лікаря: виучка замінює натхнення, підручник приходить на зміну Логосу, сповненого таємницею творчого заклинання жерця. Так, де стародавній магічний порядок лікування вимагав вищої духовної напруги, нова клініко-діагностична система вимагає від лікаря протилежного, а саме – ясності духу, відчуженості від нервів, при щонайповнішому душевному спокої і діловитості...

У міру того, як медицина стає дедалі більш і більш технічною, розсудливою, такою, що локалізує – дедалі лютіше відторгається від неї інстинкт широкої маси; дедалі ширше, всупереч будь-якій шкільній освіті, розкривається в низах народу, в смутних його глибинах, ця течія, спрямована проти академічної медицини.

Розділені в століттях, знову починають зближуватися дві течії в науці лікування – органічне і психічне, – бо неминуче (пригадаємо образ спіралі у Гете) всякий розвиток повертається на вищому ступені до вихідної своїй точки. Будь-яка механіка приходить врешті-решт до початкового закону руху; будь-яке дроблення знов тяжіє до єдності; все раціональне поглинається у свою чергу ірраціональним; і після того, як століття строгої і односторонньої науки досліджували матерію і форму людського тіла, аж до основних глибин, знов виникає питання про "дух", що створює для тебе тіло" [\[64\]](#).

Висновки. Практично будь-який науковець, який вивчає проблеми людини, має звернутися до феномену особистості – цього багатогранного й парадоксального феномена, який виявляє розмаїття концептуальних підходів, коли зміст особистості з позиції різних теоретичних уявлень постає наскільки ж різноманітним, настільки і складним [65]. Так, наприклад, Карл Роджерс описував особистість у термінах самості (як організовану, довготривалу сутність, що суб'єктивно сприймається та складає серцевину наших переживань). Гордон Олпорт визначає особистість як те, що індивідуум являє собою насправді – внутрішнє “щось”, яке детермінує характер взаємодії людини зі світом. У розумінні Еріка Еріксона, індивідуум протягом життя проходить через ряд психосоціальних криз і його особистість є функцією результатів кризи. Джордж Келлі розглядав особистість як властивий кожному індивідууму унікальний спосіб усвідомлення життєвого досвіду. Іншу концепцію пропонує Реймонд Кеттел, на думку якого ядро особистісної структури утворюється шістнадцятьма вихідними властивостями. Альберт Бандура розглядав особистість у вигляді складного паттерна безупинного взаємовпливу індивідуума, поведінки і ситуації.

Однак, більшості теоретичних визначень особистості притаманні деякі загальні риси. Зазвичай підкреслюється значення індивідуальності чи індивідуальних відмінностей. Особистість характеризується такими особливими й унікальними якостями, завдяки яким конкретна людина відрізняється від усіх інших людей.

Особистість також виступає деякою гіпотетичною структурою, чи організацією; відтак, поняття "особистість" є абстракцією, що ґрунтується на висновках, отриманих за допомогою результатів спостереження за поведінкою людини.

Також наголошується на важливості розгляду особистості у співвідношенні з життєвою історією індивідуума чи перспективами його розвитку. Головним при цьому постає те, що особистість – це відносно незмінна і постійна в часі та мінливих ситуаціях; вона забезпечує почуття безперервності в часі і навколишньому оточенні. У більшості визначень "особистість" представлена тими характеристиками, що “відповідають” за стійкі форми поведінки людини.

Опис повноти особистості людини не можна уявити без таких необхідних і достатніх аспектів, чи принципів, як: 1) особистісне начало, "Я" людини як унікальна і тотожна тільки собі сутність; 2) духовно-етичний аспект людського буття; 3) здатність до внутрішньої мотивації поведінки і діяльності, самодетермінація, свобода, що виявляють такі аспекти, як надситуативність, творчість, психосоціальна неперервність; 4) воля як здатність здійснювати вольове зусилля, саморегуляція, самоконтроль; 5) наявність свідомості, самосвідомості (Я-концепції), рефлексії, самооцінка; 6) властивість мислення; 7) емпатійність як здатність до співпереживання як уміння встати на точку зору іншої людини, яку О.К. Тихоміров називає головною ознакою мудрої людини; 8) здатність до діяльності, вищим проявом якої є творчість.

Крім зазначених аспектів можна виділити й не менш, на перший погляд, суттєві. Це самотрансценденція, формування відносин з Вищою Реальністю; здатність любити, а також рефлексія майбутнього: людина – це істота, яка знає про тимчасове перебування на Землі. Це також здатність до самообмеження як модус духовної особистості (святий – є особою, що себе свідомо обмежує у сфері соціально-матеріальних цінностей і біологічних відправлень свого організму). Це й спрямованість на сакралізацію дійсності ("все дійсне є розумним, все розумне є дійсним" – Гегель; "ми живемо в найкращому зі світів" – Лейбніц), коли "святий молиться у вівтаря свого серця, а храмом йому виступає весь Всесвіт" (О.Клеман). Це також положення квантової фізики, відповідно до якого "Я"

людини виступає ініціатором (творцем) Всесвіту (квантовий парадокс "Спостерігач" [66]). Це і відповідальність (суттєво, що людина відчуває відповідальність тільки за те, що вона може контролювати і що від неї залежить – інтернальний локус контролю). Одною з основних особливостей особистості є також і її незавершеність, відкритість новому, континуальність, неперервність, збереження самоідентичності протягом тривалого часу, узгодженість поведінки особистості у часі і в різних ситуаціях, єдність онто- та філогенетичного, синхронічного і діахронічного моментів особистісного розвитку людини.

Важливим аспектом особистості є її абсолютна цінність (І. Кант), а найвищим критерієм цінності особистості можна разом з Кантом вважати "правдивість у внутрішньому визнанні перед самим собою, а також у відношеннях до кожного іншого" [67]. Тут особистість постає щирою і відкритою світу сутністю.

Загалом, на думку Л. Хьєлла і Д. Зиглера, теорія особистості має базуватись на таких дихотоміях, що стосуються природи людини, як: свобода – детермінізм; раціональність – ірраціональність; холізм – елементаризм; конституціоналізм – інвайронменталізм; змінюваність – незмінність; суб'єктивність – об'єктивність; проактивність – реактивність; гомеостаз – гетеростаз; пізнавальність – непізнаність [68].

Розглянуті у діалектичній єдності компоненти особистості, мають системний характер: виходячи із синергетичного підходу, можна говорити про системні властивості цілого, які не притаманні окремим елементам цього цілого. Таким чином, цілісно-когерентний синергетичний ефект поєднання властивостей окремих компонентів живого об'єкту в особистісну цілісність виявляє певну нададитивну, емерджентну властивість, що з'являється немов би нізвідки [69]. З позиції такого розуміння особистості *вона складається із окремих психосоціальних елементів, які, подібно до функціональної системи П.К. Анохіна, утворюють системну емерджентну цілісність – особистість людини.*

Як засвідчує проведений аналіз проблеми особистості, найбільш суттєві системноформувальні її особливості (у контексті обдарованості) пов'язані із принципами ***самотрансцендування (надситуативності) і самодетермінації (свободи)***. Крім того, важливим є ***принцип становлення та розвитку особистості.***

І. Проблема самотрансценденції особистості.

Якщо свобода людської особистості робить її унікальною й вільною від долі "біологічного робота", програма існування якого встановлюється принципом детермінізму, то "Я" людини є тим, за допомогою чого людина може вільно й автономно приймати рішення та виявляти свою "вільну волю", яка в ідеалі знаходиться вище детермінізму світу. Самодетермінація й самототожність людського "Я", особистості людини (яку можна вважати наріжною метою людського розвитку) є чинником, котрий реалізує принцип самодетермінації та переборює парадокс розвитку; однак процес такого переборення передбачає, що "Я" людини генетично знаходиться поза меж феноменального світу. Тому бути особистістю – це бути самотрансцендентним, само відстороненим, бути спрямованим не на себе, а на щось інше. Відтак, самотрансценденцію, якій належить важливе місце як у гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В.Франкл), так і в екзистенціально-гуманістичній філософії (Ж.-П. Сартр), науковці пов'язують із виходом людини за межі свого "Я", з її спрямованістю на інших людей, на певну ідею, справу тощо. На думку А.О.Реана концепція акмеології особистості має базуватися на уявленні про єдність самоактуалції і самотрансценденції та дії стосовно них принципу "педагогічної

доповнюваності" (Г.Г. Гранатов, О.М. Железнякова). Так, А. Маслоу вважав, що самоактуалізація реалізується через захопленість значимою роботою, коли людина виходить за межі її "Я". Подібно до цього В. Франкл розуміє процес само актуалізації через служіння певній справі, через любові до другої людини, а Е. Фромм убачав утвердження власного життя, щастя, розвитку, свободи людини у здатності любити, що дозволяє людині інтегруватися у життєвий контекст іншої особистості.

II. Проблема самодетермінації та вільної волі особистості.

Самодетермінація особистості на рівні відповідних психологічних механізмів пов'язана із так званою **внутрішньою мотивацією поведінки людини**. Виявлено, що щільно пов'язаним з внутрішньою мотивацією та надситуативною активністю є феномен творчої діяльності. Д.Б. Богоявленська виявила особливу творчу активність, яка не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок, але характеризується виходом за межі заданої мети та високим рівнем творчості. Слід зазначити, що у контексті синергетики мотиваційні механізми також виявляються пов'язаними із творчою активністю особистості. Таким чином, формування внутрішньої мотивації до певного виду діяльності впливає з розвитку творчої складової виховання, коли сприяння формуванню творчої особистості з позиції викладеного вище постає головним моментом у кристалізації внутрішньої мотивації поведінки людини.

III. Принцип становлення та розвитку особистості.

Як свідчить аналіз наукових джерел, півкулі головного мозку людини (які постають найбільш евристичним аналітичним засобом розв'язання задач нашого дослідження) можна розглядати психофізіологічним фокусом людського організму. Слід зазначити, що в цілому правопівкульова стратегія сприйняття, мислення й освоєння світу є емоційно-образним, конкретно-експресивним, цілісно-синкретичним світобаченням, що формує багатозначний лінгвістичний і мотиваційно-смысловий контексти віддзеркалення дійсності, "пробуджує" такі форми суспільної свідомості, як мистецтво і релігія. Лівопівкульова стратегія, навпаки, є абстрактно-логічним, понятійно-концептуальним, дискретно-множинним світосприйняттям, що формує однозначний лінгвістичний і мотиваційно-смысловий контексти віддзеркалення навколишнього світу і що актуалізує науку і філософію.

Потрібно відзначити, що в онто- і філогенезі живої істоти спостерігається поступове зростання півкульової асиметрії, найбільший вираз якої досягається в зрілому віці. Потім півкульова асиметрія поступово нівелюється. Виявляється стан функціонального синтезу півкуль, коли літня людина, збагачена життєвим досвідом, по суті перетворюється на дитину з її пластичною психікою і безпосередністю сприйняття світу (що є, певною мірою, акмеологічним ідеалом). Можна сказати, що розвиток людини проходить від правопівкульового аспекту психіки (у немовляти обидві півкулі функціонують як єдине ціле в основному за принципом правої півкулі) до лівопівкульового, а від нього – до функціонального стану півкульового синтезу. Якщо брати до уваги, що права півкуля функціонує в теперішньому часі зі спрямованістю у минуле, а ліва – в теперішньому часі зі спрямованістю у майбутнє, то можна стверджувати, що розвиток людини природним чином йде від минулого до майбутнього, а від нього – до синтезу минулого і майбутнього, коли просторово-часова дихотомія буття нівелюється і людина звільняється від "прокляття Кроноса", яке споконвічно пригнічує її. Тут актуальна і потенційна реальності інтегруються, а буття людини і форми освоєння світу помітно збагачуються. Людина ж постає як духовна істота, яка, за біблійським виразом, сповнена віри і "невидиме сприймає як видиме і дійсне". При цьому важливим є те, що онто- та

філогенетична динаміка півкуль виявляє рух від підсвідомого (правопівкульового) до свідомого (лівопівкульового), а від нього – до їх синтезу та виходу до надсвідомого (К.К. Станіславський, В.П.Симонов).

Викладене вище дозволяє зробити **висновки** про те, що людина сама "провокує", (програмує, зумовлює) безліч поведінкових і причинно-наслідкових флуктуацій в навколишній дійсності. Крім того, життєвий успіх робить людину несприйнятливою до стресів, робить його лідером, оскільки лідери відрізняються тим, що практично не випробовують стрес, що виявляється як на емоційному, так і гормональному рівні.

Зниження життєвої енергії у людини має місце унаслідок її негативного ставлення до життя, що підтверджується вивченням феномена раку і інших хвороб. Дослідження деяких учених показали, що причиною раку (як і багатьох інших хвороб) є тривалі вкорінені негативні стресові стани людини (ненависть, гнів, образа, ревності тощо). І якщо негативні емоції, стреси, згідно інформаційної теорії П. В. Симонова, виникають через брак інформації щодо процесу задоволення актуальної потреби, то позитивна ціннісна установка "все під контролем Господа Бога", виступаючого гарантом порядку і справедливості, є установкою на подолання стресів – головних споживачів нашої енергії. Таким чином, віра в Бога, як показав В. Джеймс в книзі *"Різноманіття релігійного досвіду"* дозволяє значно енергізувати життя людини.

Підвищує енергію людини і творчість як надситуативний акт зі створення цілісних сенсів, оскільки в цьому випадку сенс як цілісна системна суть виявляє системні властивості, Цілого, не властиві окремим елементами системи (Цілого). Таким чином, творча активність знижує ентропію природних середовищ.

IV. Здоров'я особистості

Здоров'я людини (особистості) при цьому виявляється її інтегральною характеристикою, яка охоплює декілька моментів:

1. Характер і рівень інтегрованості організму в навколишнє середовище (середовища). У цьому розумінні здоров'я (як фізичне, так і душевне) – це запас адаптаційних (пристувальних) можливостей організму, достатній для того, щоб адаптація до напруги повсякденного існування відбувалася автоматично (без участі свідомості) (Ю.М. Тявін).

Таким чином, здоров'я – є змінна (функціональна) величина характеризуюча здатність організму відновлювати і підтримувати незмінним гомеостатичну рівновагу. У цьому розумінні здоров'я може бути виражене кількісно величиною, зворотною кількості енергії, яку організм змушений буде витратити для відновлення гомеостазу після виведення його з рівноваги.

Гомеостаз же можна розуміти як такий стан внутрішнього середовища організму, який забезпечує оптимальне (з погляду термодинаміки) функціонування організму і як всі хвиливі енергетичні процеси має ступінчасті (квантові) характеристики (К.П. Бутейко визначав гомеостаз як "стан внутрішнього середовища, ідентичний первинному океану").

2. Здоров'я – відповідність організму рівню свого запрограмованого еволюційного розвитку на сьогоднішній день, що визначається відповідними психофізіологічними і духовно-психологічними показниками, що характеризують розвиток всіх "тіл" людини – фізичного, ефірного, астрального та ін., які виражають базові сфери організму – інстинктивну, сферу відчуттів, емоцій, ментальну, інтуїтивну.

3. Здоров'я пов'язане з рівнем усвідомлення людини стану свого здоров'я (тварина, не усвідомлює його).
4. Здоров'я визначається загальною енергетикою організму (рівнем його життєвого тону), що робить організм системним цілим, в якому все пов'язано зі всім. У цьому розумінні здоров'я організму визначається і його цілісністю і взаємною (хвиле-польовою) інтегрованістю всіх його органів і систем, що дозволяє досягати ефекту когеренції.
5. Здоров'я визначається рівнем дезінтегрованості організму, його органів і систем на етапі дезинтеграції розвитку і функціонування цього організму: розвиток організму як системи супроводжується етапами ієрархізації (інтеграції) і деієрархізації (дезінтегрованості).
6. Здоров'я також визначається і близькістю до смерті як етапної мети розвитку організму.
7. Здоров'я – це також рівень мінімальної енергетичної самодостатності об'єкту (з кристалографії відомо, що цілісність об'єкту підтримується на рівні мінімальної енергії), при якій він та його може органи і системи можуть працювати достатньо стабільно.
8. Розуміння здоров'я реалізується через розуміння хвороби – комплексній категорії, яка визначає стан, що характеризує відхилення відповідних параметрів організму від відповідних нормальних параметрів. Тому визначення хвороби реалізується через визначення норми. В ідеалі – фундаментальною нормою людини є стан її організму (як єдність всіх його аспектів – матеріального і духовного), що відповідає процесу досягнення Істинної (еволюційною) Мети людського існування. Все інші локальні цілі існування людини зрештою визначаються цією Метою. Тому Істинна Хвороба є відхилення від Істинної Мети. Але, з іншого боку, парадокс в тому, що навіть відхилення від Істинної Мети є механізмом досягнення цієї Мети. Тому в ідеалі хвороба – є аспект здоров'я – пристосувальна, а тому глибоко позитивна реакція організму.

[1] Чирков В. И. Межличностные отношения, внутренняя мотивация и саморегуляция // Вопросы психологии. – 1997. – № 3. – С. 102-111.; Чирков В. И., Дисы Э. Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С. 48-57.; Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В. И. Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – №3. – С. 116-132.

[2] Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности / А.Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – 233 с.

[3] Климчук В. О. Розвиток внутрішньої мотивації / В.О. Климчук // Синергетика : процеси самоорганізації технічних, технологічних та соціальних систем : Матеріали

- Першої Всеукраїнської наукової конференції / Ред. І. Г. Грабар. – Житомир, 2003. – С. 75-78.
- [4] Петровский В.А. Личность в психологии : парадигма субъектности / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Изд-во “Феникс”, 1996. – 512 с. – С. 91.
- [5] Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д.Б. Богоявленская. – Ростов-на-Дону : Изд-во РГУ, 1983. – 173 с. – С. 34-59.
- [6] Кудрявцев В. Т. Выбор и надситуативность в творческом процессе : опыт логико-психологического анализа проблемы / В. Т. Кудрявцев // Психологический журнал. – Т. 18. – 1997. – № 1. – С. 16-30.
- [7] Кудрявцев В. Т. Выбор и надситуативность в творческом процессе : опыт логико-психологического анализа проблемы / В. Т. Кудрявцев // Психологический журнал. – Т. 18. – 1997. – № 1. – С. 16-30.; Попович М.В. Очерк развития логических идей в культурно-историческом контексте / М.В. Попович. – К.: Наукова думка, 1978. – 244 с.; Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
- [8] Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1975. – 305 с. – С. 3-4.
- [9] Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с. – С. 727.
- [10] Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учения // Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.; Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.; Чирков В. И., Диси Э. Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С. 48-57.; Чирков В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В. И. Чирков // Вопросы психологии. – 1996. – №3. – С. 116-132.; Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior // Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. No. 4. 227-268.
- [11] Чирков В. И., Диси Э. Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // Вопросы психологии. – 1999. – № 3. – С. 48-57.
- [12] Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации / В.А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с. – С. 14.
- [13] Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 1. – С. 15-25.
- [14] Тюнников Ю.С., Мазниченко М.А. Педагогическая мифология: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по пед.специальностям. – М.: Гуманитар. изд центр ВЛАДОС, 2004. – 352 с. – С. 46.; Rosental, Fode, 1963, p. 183-187.

[15] Мизун Ю. Г., Мизун П. Г. Космос и здоровье. – М.: Знание, 1984.– 144 с. – С. 104.; Мизун Ю. Г., Хаснулин В. И. Наше здоровье и магнитные бури. – М: Знание, 1991. – 191 с. – С. 54-115.; Симаков Ю. Г. Живые приборы. – М.: Знание, 1986. – 176 с. – С. 81, 104–105.

[16] Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М.: Прогресс, 1990. – 192 с. – С. 64.

[17] Иванов-Муромский К.А. Нейро-электроника, мозг, организм / К.А. Иванов-Муромский. – К.: Наукова думка, 1984. – 174 с. – С. 155.

[18] [http:// ru.wikipedia.org/wiki /Дикуль,_ Валентин_ Иванович](http://ru.wikipedia.org/wiki/Дикуль,_Валентин_Иванович)

[19] Симонов П.В. Сознание, подсознание, сверхсознание / П.В. Симонов // Наука и жизнь. – 1975. – № 12. – С. 45–51.

[20] Bettelheim B. Die Geburt des Selbst. – Frankfurt: Fischer, 1984.; Bettelheim B. The informed heart. N-Y: Free press, 1960.

[21] Ушакова Т.Н. Функциональные структуры второй сигнальной системы / Т.Н. Ушакова. – М.: Наука, 1979. – 248 с. – С. 199-201.

[22] Донченко Е. А. Социетальная психика. – К.: Наукова думка, 1994. – 207 с.

[23] Згідно одній з думок, на Землі існують декілька цивілізацій – англосакська (основний лейтмотив існування якої – *вигода за будь яку ціну*), європейська (*Закон*), слов'янська (*справедливість*), арабська (релігійна приналежність), східна (традиція).

[24] Татур В.Ю. Язык как выражение Целого или как способ самоорганизации Единого // "Академия Тринитаризма", М., Эл № 77-6567, публ.14996, 27.12.2008.

[25] Обухов Я. Л. Символдрама и современный психанализ. Сборник статей. – Харьков: Регион-инфор, 1999. – 252 с. – С. 185-189.; Обухов Я. Л. Детская агрессивность и проблемы анального характера в концепции Анны Фрейд // Российский психоаналитический вестник, №3–4, 1993–1994. – С. 54–57.

[26] Сосланд А. И. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. – М.: Логос, 1999. – 368 с.

[27] Костюченко В.С. Классическая веданта и неоведантизм. – М.: Мысль, 1983. – 272 с.

[28] Вербер Бернар Энциклопедия Относительного и Абсолютного знания / Бернар Вербер ; [пер. с фр. К.В. Левиной]. – М. : ГЕЛИОС : РИПОЛ классик, 2009. – 384 с. – С. 35-38, 133-134.

[29] Развитие личности ребенка: Пер. с англ. /Обл.ред. А.М. Фонарева. – М.: Прогресс, 1987. – 272 с. – С. 226.

- [30] Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. – Рига, 1992. – 109 с.
- [31] Немчин Е.А. Состояния нервно-психического напряжения / Е.А. Немчин. – Л.: Изд. ЛГУ, 1983. – 167 с. – С. 134-135.
- [32] Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Пер.с англ.М.А. Ковальчука под ред. В.С. Магуна / Э. Аронсон. – М. : Аспект Пресс, 1998. – 517 с.
- [33] Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Пер.с англ.М.А. Ковальчука под ред. В.С. Магуна / Э. Аронсон. – М. : Аспект Пресс, 1998. – 517 с. – С. 193-195, 200-204.
- [34] Свядощ А. М. Неврозы / А. М. Свядощ. – М.: Медицина, 1982. – 368 с. – С. 11-13.
- [35] Белкин А.С. Ситуация успеха. Как её создать: Кн. для учителя / А.С. Белкин. – М.: Просвещение, 1991. – 176 с.; Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов. – М.: Изд. МГУ, 1988. – 200 с. – С. 96-97.
- [36] Развитие личности ребенка: Пер. с англ. /Обл.ред. А.М. Фонарева. – М.: Прогресс, 1987. – 272 с. – С. 177.
- [37] Боссарт А.Б. Парадоксы возраста или воспитания?: Книга для учителя / А.Б.Боссарт. – М.: Просвещение, 1991. – 176 с. – С. 104-105.
- [38] Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239 с. – С. 206.
- [39]. Дещо подібне ми зустрічаємо в електротехніці у вигляді “ефекту захоплення”: якщо в одну енергомережу ввімкнути два звукових генератори, що генерують коливання з близькими, але різними частотами, і якщо перший генератор характеризується більшою потужністю, ніж другий, то має місце ефект “захоплення”, коли “сильний” генератор “поведе” за собою “слабкого” та примусить його працювати на своїй частоті.
- [40] Diamond J.M. Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy (Hardcover) / J.M. Diamond. – N. Y.: Harper and Row, 1979. – 234 p.; Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
- [41] Кассиль Г.Н. Наука о боли – 2-е дополненное издание./ Г.Н. Кассиль. – М. : Наука, 1975. – 400 с. ; Флекенштейн Вода вместо лекарств / Флекенштейн. – М. : Попури, 2008. – 288 с.
- [42] Голицын Г.А. Гармония и алгебра живого / Г.А. Голицын, В.М. Петров. – М.: Знание, 1990. – 128 с. - С. 85.
- [43] Тихоплав Т.С. Гармония Хаоса или Фрактальная реальность / Т.С. Тихоплав, В.Ю. Тихоплав. – СПб.: ИД "Весь", 2003. – 340 с. – С. 281-282.
- [44] Тихоплав Т.С. Гармония Хаоса или Фрактальная реальность. – С. 88-90.

- [45] Мейланов Р.П. Энергетика человека и современное естествознание / Р.П. Мейланов. – Махачкала : Барии, 1998. – 152 с. – С. 88.
- [46] Тихоплав Т.С. Гармония Хаоса или Фрактальная реальность. – С. 88-90.
- [47] Гаряев П.П. Волновой генетический код / П.П. Гаряев. – Москва : Институт Проблем Управления РАН, 1997. – 108 с; Гаряев П.П. Волновой геном / П.П. Гаряев. – М. : Изд. "Общественная польза", 1994. – 280 с.
- [48] Таранов П.С. Управление без тайн / П.С. Таранов. – Донецк: Сталкер, 1997. – 479 с. – С. 350.
- [49] Бейтс У.Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Корбетт М. Д. Как приобрести хорошее зрение без очков / У.Г. Бейтс. – М.: Де-факто, 1991. – 263 с.; Лазарев С.Н. Диагностика кармы. Кн. 1–7. / С.Н. Лазарев. – СПб.: Изд. Ак. Парапсихологии, 1993–2001. – Кн. 1. – 156 с.; кн. 2. – 352 с.; кн. 3. – 160 с.; кн. 4. – 206 с.; кн. 5. – 288 с.; кн. 6. – 248 с.; кн. 7. – 256 с. ; Cousins N. Anatomy of Illness: As Perceived by the Patient / N. Cousins. – N. Y.: W. W. Norton and Company, 1979. – 295 p.; Dunbar H.F. Psychosomatic Diagnosis, P.B. Hoeber, Inc. / H.F. Dunbar. – New York, 1943. – 246 p.; Elander J. Behavioral Correlates of Individual Differences in Road-Traffic Crash Risk: An examination of Methods and Findings / J. Elander, R. West, D. French // Psychological Bullitine by American Psychological Association, vol. 113 (March, 1993). – P. 279–294.; Maslow A.H. The Farther Reaches of Human Nature / A.H. Maslow. – N. Y.: Penguin Books, 1976. – 407 p. – P. 21.
- [50] Давыдовский И.В. Приспособительные процессы в патологии / И.В. Давыдовский // Вестник АМН СССР. – 1962. – № 4. – С. 27–37.; Казначеев В.П. Космопланетарный феномен человека : проблемы комплексного исследования / В.П. Казначеев, Е.А. Спирин. – Новосибирск : Наука, 1991. – 304 с.; Laing R.D. The Politics of Experience / R.D. Laing. – N. Y.: Ballantine, 1968.; Laing R.D. The Voice of Experience / R.D. Laing. – N. Y.: Pantheon, 1982.
- [51] Тихоплав Т.С. Гармония Хаоса или Фрактальная реальность / Т.С. Тихоплав, В.Ю. Тихоплав. – СПб.: ИД "Весь", 2003. – 340 с. – С. 210.
- [52] Гогоулан М.С. Попрощайтесь с болезнями. Опыт собственного излечения по системе Ниши / М.С. Гогоулан. – Минск: Мыжд. кн. дом., 1996. – 302 с.
- [53] Черняк Ю.А. Простота сложного / Ю.А. Черняк. – М.: Знание, 1975. – 234 с. – С. 51.; Эшби У. Несколько замечаний / У. Эшби // Общая теория систем. – М.: Мир, 1966. – С. 164–179.
- [54] Бейтс У. Г. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. Корбетт М. Д. Как приобрести хорошее зрение без очков. – М.: Де-факто, 1991. – 263 с. – С. 142-148.
- [55] Див.: Свядош А. М. Неврозы / А. М. Свядош. – М.: Медицина, 1982. – 368 с. – С. 279.
- [56] Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с. – С. 334-351.
- [57] Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с. – С. 172.

[58] Гордієнко В., Копець Л. Психологія особистості в біографії, подіях, портретах: Навч. посіб. – К.: Вид. дім. "Києво-Могилянська академія", 2007. – 304 с. – С. 76-77

[59] Симонов П.В. Темперамент, характер, личность / П.В. Симонов, П.М. Ершов. – М.: Педагогика, 1984. – 160 с. – С. 73.; Станиславский К.С. Работа актора над собой / К.С. Станиславский. – М.: Искусство, 1951. – 668 с.

[60] Черепанова И.Ю. Дом колдуньи. Язык творческого бессознательного / И.Ю. Черепанова. – М.: КСП+, 1999. – 416 с.

[61] Ротенберг В.С. Мозг. Обучение. Здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с. – С. 16.

[62] Адорно Т.В. Избранное: Социология музыки / Т. В. Адорно. – М.- СПб.: Университетская книга, 1998. – 445 с.

[63] Уилсон А.Р. Квантовая психология / А.Р. Уилсон. – К.: Янус, 1999. – 224 с. – С. 162.

[64] Цвейг С. Врачевание и психика. Ф.Месмер, М.Беккер-Эдди, З.Фрейд / С Цвейг. – СПб.: ТОО "Гамма", 1992. – 240 с.

[65] Рибалка В.В. Теорія особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник / В.В. Рибалка. – Одеса: Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

[66] Цехмистро И.З. Холистическая философия науки: Учебное пособие / И.З. Цехмистро. – Сумы: Изд. "Университетская книга", 2002. – 364 с.

[67] Кант И. Антропология с прагматической точки зрения / И.Кант. – СПб.: Наука, 1999. – 471 с. – С. 390.

[68] Хьелл Л. Теории, личности (Основные положения, исследования и применения) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с. – С. 40-49.

[69] Вознюк О.В. Цільові орієнтири розвитку особистості у системі освіти: інтегративний підхід: Монографія / О.В. Вознюк, О.А.Дубасенюк. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 684 с.